桃園市立桃園國民中學 109 學年度學校課程計畫

領域課程教學計劃

一、領域課程教學計劃

桃園市立桃園國民中學 109 學年度領域課程教學計劃

領域		上學期	下學期
健體領域	健康教育	七年級領域課程教學計畫	七年級領域課程教學計畫
		八年級領域課程教學計畫	八年級領域課程教學計畫
		九年級領域課程教學計畫	九年級領域課程教學計畫
	體育	七年級領域課程教學計畫	七年級領域課程教學計畫
		八年級領域課程教學計畫	八年級領域課程教學計畫
		九年級領域課程教學計畫	九年級領域課程教學計畫

桃園市 109 學年度 桃園 國民中學 健體 領域課程計畫

一、依據

1、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域-健康課程綱要。
2、教育部頒定九年一貫課程綱要。
3、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
4、本校課程發展委員會決議。
5、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

二、基本理念（含該領域理念及學校理念）

1、領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣及終身運動行為與態度的健全國民。

包含了下列三項重要內涵：

(1)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。

(2)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

(3)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

2、學校理念

發展身心健康環境，展現個別生命活力
建立友善同理態度，營造異同共存合作
培養全人自主能力，突破既有積極創新
接納欣賞多元文化，提升國際競合能力

三、實施內容：

本領域課程總綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式：

在「自發」層面是以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向積極的態度面對人生。

在「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。

在「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 一 學期 七年級 健體領域 健康教育 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 ◎能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 ◎持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 ◎認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 ◎瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 ◎探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 ◎認識眼睛與口腔的基本生理構造。 ◎了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 ◎能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。 ◎理解促進青春期健康生活的策略與資源。 ◎理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 ◎運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 ◎理解青春期心理健康的概念。 ◎認識青春期心理變化的調適與因應策略。 ◎認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 ◎理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 ◎認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 ◎在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 ◎能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 ◎了解食物中毒發生的原因、預防方法。 ◎觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 ◎改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。		
融入之議題	**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 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 **性別平等** 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。		

	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 **法治教育** 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **安全教育** 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
教學 / 學習重點	學習內容 Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-Ⅳ-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-Ⅳ-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 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。 Db-Ⅳ-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 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。 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。 Fb-Ⅳ-1 全人健康概念與健康生活型態。 Fb-Ⅳ-3 保護性的健康行為。 學習表現 1a-Ⅳ-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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。 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-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。 3a-Ⅳ-1 精熟地操作健康技能。 3a-Ⅳ-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-Ⅳ-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。

	4a-IV-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。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 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。
評量方式	教材編輯與資源 南一版教科書、教師手冊、配套資源 教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、教學影片 教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	**暖身活動** 1. 教師提問：是否曾經因為健康問題而造成預定的計畫停止？ (1)請學生回答後，歸納學生的說法，使他們了解這些原因大約可分為「生理」、「心理」和「社會」因素。 (2)將學生說的各項健康問題寫於黑板上，並帶領學生討論和思考。 2. 進行 JUST DO IT「健康的重要性」： (1)教師解釋健康定義「健康是生理、心理及社會的完全安適狀態，不僅是沒有疾病或不感到身體虛弱而已」，並舉例，使學生了解健康可經由充實健康知識、態度、行為和技能等方法而改善。 (2)引導學生思考，並完成 JUST DO IT。 (3)透過以上問題思考，可使學生了解有些健康問題的原因是能「自我控制」改進或預防，進而說明「全人健康」概念，也就是每個人都對自己的健康負責並努力促進健康，以達到自己整體的健康安適狀態。 3. 教師可強調健康是生命過程的累積，會隨時間改變，因此健康具備連續性與動態性等特色，「過去」你的生活型態促成了「現在」的健康狀態，而「現在」你的生活型態則會造就「未來」的健康狀態。使學生理解健康能夠自己掌握！ **檢視身體健康狀況** 1. 進行「畫線活動」。

		(1)教師請學生在課本 P8 空白處畫一條 10 公分橫線（不能使用尺）。 (2)教師請學生拿尺出來量，剛剛畫的線是否為 10 公分？ 2. 完成活動後，教師說明進行此活動是要學生理解沒有測量工具時，只能憑感覺和經驗來畫線；使用尺後，才能確定　10　公分的長度。以上經驗猶如面對健康問題，如：我的身高在標準範圍嗎？我體重有超重嗎？這些要經由健康檢查測量後才能確定。 3. 教師講解課本 P8 內容： (1)健康檢查的定義和重要性。 (2)新生健康檢查的項目和注意事項。 (3)健康檢查時，學生可能面臨的困擾或擔心是什麼呢？如：男生會檢查生殖器官，好可怕！ 4. 影片「國立臺灣師範大學～學生健康檢查工作實務」觀賞：使學生了解現代人對健康檢查的看法與困擾，並分析健康檢查的重要性，一定要強調健康檢查有「早期發現早期治療」的特性。 5. 進行「解讀健康檢查表」活動。 (1)教師請學生分析林志傑的健康檢查表，分析項目如下： a. 健檢項目有幾項？答：12 項。 b. 判讀此健康檢查表可知健康異常的項目有哪些？答：眼睛-視力異常、耳鼻喉-聽力異常、口腔-齲齒、咬合不正。 (2)教師引導學生回想拿到「健康檢查結果矯治回條」時的想法，並請學生表達感受。 (3)統整學生想法後，教師可提醒健康檢查是要了解自己的生長發育與健康狀況是否正常，並能提早發現健康問題或疾病，進而早期矯治！所以要看懂健康檢查表，並去醫院複檢，確認健康問題的嚴重性，再將矯治回條交給健康中心，才能讓學校也知道你的健康狀況，進而維護你的健康。 (4)配合課本 P8～9，讓學生學習分析林志傑的「健康檢查表」，進而發現健康問題。 6. 分組討論：教師分配兩人一組， (1)請學生討論課本 P9「志傑的健康管理表」，並記錄於課本中。 (2)上述討論可使學生思考各項健康異常的嚴重性、原因和解決方法，並且練習規劃健康自我管理的生活技能。 7. 教師可提醒學生： (1)若收到自己的健康檢查表，可根據上述步驟規劃健康管理表，並試著執行保健行動。若遇到困難，可以請教健康老師、校護或專業的醫療人員等！ (2)青春期的學生為生長發育的快速時期，也是健康習慣養成的重要時期。健康是人生的第一財富，是人生的基石，當面臨健康問題情境抉擇

		時，一定要好好守護自己的健康資產。 8. 教師統整：健康定義不斷改變，但至少包含「生理」、「心理」和「 社會 」 因素，而健康狀態是生命過程的累積，也會隨時間有所改變，所以健康有多層面、連續性與動態性等特色，每個人一生都要為自己的健康盡一份心力，以達到健康人生。
2	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	**暖身活動** 1. 進行「自我健康管理分享」活動。 (1)教師請學生寫下「最近一次和家人或好友吵架的事件」，請學生要清楚寫出「事由」、「感受」、「分析原因」。 (2)教師將學生分享的各項事件、情緒感受寫於黑板上，並引導學生討論與思考，為什麼大家有這些情緒？ (3)請學生上台報告，並統整心得。 **用愉快的心看世界** 1. 影片「青春期情緒管控不佳恐成憂鬱症」觀賞：學生可從新聞中得知，健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。 2. 分組討論：課本 P10 情境內容。 (1)閱讀完情境後，將全班分成五組，請學生思考課本 P10 所列問題。 (2)教師請各組組長記錄學生討論的結果，並上台報告。 (3)教師可提醒，若想更清楚了解自己心理健康狀況，也可至董氏基金會網站填寫「青少年憂鬱情緒自我檢視表」。 (4)教師統整各組報告結果後，說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理也會產生奇妙的變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習「如何與自己做朋友」，其次是「如何與別人做朋友」，有自信和良好人際關係，才能使健康生活於互助互愛的家庭社會中。 **和諧社會補給站** 1. 分組討論：課本 P11 情境內容。 (1)依分組，引導閱讀課本 P11 情境，並請學生思考課本所列問題。 (2)教師請各組組長記錄討論的結果，並上台報告。 (3)教師統整各組報告結果後，說明健康快樂的國中生活，必須靠自己的努力與師長朋友的支持，並引導學生思考「讓你健康快樂成長的要素有哪些？」。 2. 教師說明： (1)每個人除了要有健康身心才能健康成長外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友，及讓你健康安全成長的社會環境等

		因素。 (2)人與人、人與環境相互影響，彼此互敬互愛，就能很和諧；每個人都重視健康，都有公德心，就能生活得很和諧健康！ **營造健康新生活** 1. 分組討論：一生中最重要的七件事。 (1)教師分享：《樂在工作》一書作者丹尼斯・魏特利博士，研究三千多名七十歲老人在人生的末端，回想一生中最重要的七件事是什麼？ (2)教師可問學生在回顧人生時，想留下的是什麼？有沒有盡最大的努力去達成這些願望？只能走一次的人生，不要在回首時留下遺憾。 (3)針對上述問題請各組討論，並記錄討論結果。 (4)教師請各組組長上台報告！ (5)統整各組報告結果後，教師公布研究歸納出來的是以下七項：「健康、財富、智慧、家庭、友誼、善終、心靈。 」並比較學生與老人之間的差異，最後，強調「健康」是人生最重要的事項。 2. 教師講解課本 P12 內容： (1)教師引導學生了解影響健康的因素中，以「生活型態」最為重要，這也是最能掌握與改善的部分。養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。 (2)請學生填寫課本 P12 生活型態表，並引導學生思考健康生活型態達成狀況。 **健康動起來 - 我的健康我做主** 1. 教師說明：生活技能「問題解決」是當遭遇不知如何解決的問題時，會感受到極大的困擾，如果熟悉解決問題的技巧，將可提升解決問題的能力。 2. 引導學生思考自己有哪些需改進的健康問題，並完成健康動起來的步驟「 確定問題 - 分析原因 - 提出解決方案 - 分析各方案優缺點 - 選擇可行方案 - 檢討評估和改善 」，並確實執行和記錄。 3. 教師統整：學習問題解決技巧是自我負責的表現，勇於面對問題，有效率的解決問題才能獲得健康，一起累積自己的健康存摺，成為全能健康王！
3	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	**暖身活動** 1. 進行「人體構造大考驗」活動。 (1)準備物品：人體器官拼圖。 (2)教師請一位學生在 20 秒內將人體器官圖貼在正確位置。 (3)詢問全班學生貼錯的器官有哪些？教師統整後說明較易混淆的器官位置有肝臟、胰臟、胃、脾臟等。

		2. 教師說明： (1)要清楚各器官位置，當身體不舒服時，才能清楚說明疼痛部位，不會延誤治療時間。 (2)人體是一部精密的儀器，功能相似的器官和系統會相互合作，以維持與展現健康的生命現象！ 3. 教師講解課本 P15 內容： (1) 請學生閱讀課本 P15，並思考為什麼認真運動後會呼吸急促、全身流汗，甚至有時會肌肉痠痛呢？ (2) 教師可請幾位學生回答，再從「人體系統的運作」說明： a. 當身體運動時，骨骼與肌肉系統會運作，因此需要消耗氧氣以產生能量，讓身體產生動作，所以運動強度愈強、時間愈長，需要的氧氣量就會增加。 b. 「氧氣量增加」什麼器官須要加速運作？答：氧氣需求量增加，肺臟內的肺泡會加速氣體交換，人體呼吸系統會加速吸入氧氣，並呼出二氧化碳。而供給全身細胞氧氣的幫浦心臟，也必須跳動愈快，才可加速血液循環系統，並將帶氧血液送至全身，提供人體細胞使用。 c. 人體細胞使用養分後，廢物如何排出體外？答：人體細胞運用養分做大量運動後，會產生熱能與代謝廢物，此廢物主要是尿素，必須運送至泌尿系統，並由腎臟形成尿液排出體外。而熱能產生，體溫會隨之升高，此時調節體溫的內分泌系統起作用，讓汗腺排汗散熱，汗水含有氯化鈉和尿素，也可以排除廢物。 d. 運動後，為什麼要多喝水？答：運動後排汗是為了要散熱，此時大量水份流失，會使血液變的濃稠，造成血液流動至皮膚的血流量減少，散熱受阻，體溫就會一直攀升，嚴重時會形成「熱衰竭」、「熱中暑」，所以運動一定要適時補充水分，才不會使內分泌系統混亂。 e. 身體激烈運動後，為什麼會痠痛呢？答：運動時，人體神經系統會傳送訊息給骨骼與肌肉系統產生動作。運動時間過長或強度過強，肌肉受到牽扯，就容易造成肌肉損傷或乳酸代謝堆積，引發痠痛。 **解密人體系統 1** 1. 進行「畫出我眼中的你」活動。 (1)分組：兩人一組。 (2)準備物品：鉛筆、空白紙。 (3)請學生仔細觀察組員全身 20 秒，接著在紙上畫出組員的全身圖。 (4)引導學生如果擦掉鼻子、眼睛等器官，有什麼不一樣的感覺呢？ (5)請學生說出組員的畫像，最上面是什麼部位？答：頭部；最大面積是什麼部位？答：胸腹部。 (6)教師說明人體由數十億個緊密的細胞組成，構造或功能相近的細胞會形成組織，兩種以上的組織，再形成器官，當各系統正常運作與相互

		合作時，才能維持與展現健康的生命現象，進而擁有健康的身體。 2. 教師講解課本 P16 內容：身體的外觀可以簡單分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔（顱腔＋脊髓腔）和腹側體腔（胸腔＋腹腔＋骨盆腔），體腔內保護著五臟六腑，臟器就是身體內部器官，而功能相關的器官進而組成人體各系統。 3. 影片「人體器官影片」觀賞：配合課本 P16～19 說明人體各系統組成器官與功能，並講解可能產生的疾病。 4. 進行「身體器官大哉問」活動。 (1)請學生兩人一組，討論人體器官的位置、功能和疾病。 (2)以「快問快答」方式讓學生搶答，得分最高組別給予加分或獎勵。 (3)教師從學生回答問題的過程給予適當回饋，並統整今日課程重點。
4	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	**暖身活動** 1. 進行「畫出身體地圖」活動。 (1)分組：五人一組。 (2)準備物品：鉛筆、紙。 (3)請學生閱讀課本 P20，並在三分鐘內於畫出「人體身體器官圖」。 2. 完成上述活動後，教師統整說明人體的組成器官與位置，並使學生了解功能相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。 **解密人體系統 2** 1. 進行「誰是名偵探柯南」活動。 (1)分組：五人一組。 (2)準備物品：鉛筆、紙。 (3)請學生在先前各組畫出的「身體地圖」中，仔細找出人體的各個系統〈限時 3 分鐘〉。 (4)組員們秉持柯南說的「真相只有一個」的精神，在「身體地圖」紙上寫出人體的身體系統〈限時 2 分鐘〉。 2. 完成活動後，教師統整說明九大人體系統的功能和負責的器官。 3. 教師講解課本 P16 ～ 19 內容：解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統的精密和複雜程度，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題，若不舒服一定要即早就醫，並配合醫生的醫囑。 **珍愛身體，閃耀青春** 1. 進行「注意力大考驗 part1」活動。 (1)分組：五人一組。 (2)組員圍成一圈，右手手掌張開，左手手指比 1，教師播放一段音

		樂，若音樂暫停，右手要抓，左手要逃。 2. 上述活動結束後，教師詢問學生的感受。 (1)有些人會覺得好玩，有些人覺得緊張，甚至呼吸加速等感受。 (2)教師統整說明此活動就是要讓學生了解人體各系統的作用，如：緊張造成呼吸急促就是呼吸系統的運作，並依課本說明。 3. 進行「注意力大考驗 part2」活動。 (1)分組：五人一組。 (2)改成右手手指比 1，左手手掌張開，教師播放一段音樂，若音樂暫停，右手要逃，左手要抓，並重複玩數次。 4. 上述活動結束後，教師詢問學生的感受。 (1)有些人會覺得換人與換手後更刺激，但玩幾次後就覺得不緊張，有些學生甚至已經掌握技巧了。 (2)教師說明此活動是讓學生了解健康是可以靠自己掌握，必須多了解照顧身體健康的方式。 5. 教師解說課本 P20 內容：請學生自我檢視促進身體健康的保健行動，有確實做到哪些呢？有做到的請在課本打勾。 6. 進行 JUST DO IT「自我保健中學堂」： (1)教師引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害。 (2)教師請學生完成後上臺發表。 **健康動起來-選擇健康的路** 1. 教師引導學生完成「選擇健康的路」。 2. 教師說明：追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何決定與想法，對自己會有正負面的影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。所以請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法吧！ 3. 請幾位學生分享填寫結果。 4. 教師給予適當回饋，並強調健康自主的概念。
5	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	**暖身活動** 1. 進行「恐怖迷宮體驗」活動。 (1)分組：兩人一組，一人為體驗者，一人為守護者。 (2)準備物品：眼罩。 (3)體驗者戴上眼罩，守護者牽著他，但只能防止體驗者發生危險，不能指引方向。 (4)教師將手上鈴鐺傳給班上某位學生，請體驗者負責尋找。 (5)三組體驗者同時出發，最快找到鈴鐺的組別獲勝。 2. 完成上述活動後，教師詢問參與活動學生的感受。 (1)教師統整學生感受後，說明當人失去視覺時，就必須靠觸覺、聽

		覺、嗅覺等感官來生活，可能會遇到許多困難與危險。 (2)強調保護眼睛很重要！臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。 3. 影片『「誰偷走我的光？」高度近視防治宣導影片』觀賞。 4. 教師引導學生閱讀課本 P23「誰偷走我的光～甘仲維的故事」，並請學生思考下列問題，練習生活技能-自我覺察的過程： (1)閱讀甘仲維的生命故事後，你產生了什麼想法？ (2)你會擔心自己也有眼睛疾病問題嗎？ (3)若不想承受眼疾威脅，你可以怎麼做？ 5. 教師可請幾位學生回答後，再引導學生若沒有愛護眼睛，將會失去視覺，從此生活就會變得困難重重！一定要好好學習視力保健有關的資訊，並且用正確的方法保護自己的眼睛。 **眼睛內、外部構造與功能** 1. 進行「畫出我的眼」活動。 (1)準備物品：鏡子、空白紙。 (2)請學生拿鏡子觀察自己的眼睛，並將所觀察到的眼睛構造畫在紙上（請強調眼睛構造畫的愈仔細分數愈高）。 (3)上述活動結束後，教師請畫最仔細的學生分享他的畫作，並以此圖說明眼睛的外部構造。 2. 進行「眼睛大考驗」活動。 (1)分組：兩人一組。 (2)用手在組員的眼睛前揮一下（ 揮動的手與眼球保持至少 10 公分的距離），請觀察組員的眼瞼有何動作？並思考為何會如此？ (3)請兩位學生進行瞪眼比賽，將眼睛盡量睜大、不眨眼，看能持續多久？並感受眼睛有何變化？ (4)上述活動結束後，教師請學生分享玩遊戲時的感受，並強調眼睛是很精密的構造，每一小部份組織都有非常敏銳的功能，最後配合課本 P23，說明眼睛各部分構造的功能。 3. 進行「拼湊視覺成像」活動。 (1)準備物品：視覺成像字卡。 (2)教師將視覺成像過程字卡交給三位學生，看誰能在最短時間內拼出正確組合。 (3)教師可從活動中瞭解學生的熟悉程度。
6	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	**暖身活動** 1. 進行「盲眼測試體驗」活動。 (1)準備物品：眼罩、棒棒糖。 (2)請一～三位學生體驗，將其雙眼戴上眼罩。

		(3)教師在遠處將棒棒糖的包裝紙剝開。 (4)詢問學生下列問題： a. 聽到什麼聲音？ b. 將棒棒糖湊近這幾位學生的鼻子，詢問他們聞到什麼氣味？ c. 再請學生觸摸這是什麼形狀？請他們猜這可能是什麼東西？ d. 猜最接近答案的人可以用舌頭舔舔這粒糖果，並問他嚐起來味道如何？確認這是哪一種食品？ 2. 執行完上述活動後，教師詢問參與活動學生的感受。教師統整學生感受後，可說明沒有好好愛護眼睛，將會失去視覺，從此生活就會變得困難重重，如：會無法清楚判斷位置在哪？吃了什麼東西？生活中充滿威脅和恐懼，所以一定要好好了解常見的眼睛疾病有哪些？並且守護眼睛的健康！ **常見眼睛疾病** 1. 進行「朦朧感受」活動。 (1)準備物品：平光眼鏡、一碗熱水。 (2)給未戴眼鏡的學生一副平光眼鏡，然後拿一碗溫熱水至於桌上。 (3)請學生將臉靠近這碗溫熱水，並請他和全班學生觀察眼鏡變化。 (4)當眼鏡佈滿霧氣，再請學生走路回位子（看不見，便不勉強）。 (5)教師以此活動說明：戴眼鏡會使生活有許多不方便，並請有戴眼鏡的學生們說明他們生活不便的經驗。 2. 討論眼睛疾病：教師詢問全班學生曾罹患眼睛疾病的情形，並請學生描述治療過程有什麼感受和麻煩？並回想眼睛生病的原因。 3. 影片「眼睛疾病相關影片」觀賞：配合課本常見眼睛疾病單元，並說明眼睛疾病的原因、症狀、治療和預防方式。 **愛眼行動我做起** 1. 進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」： (1)教師引導學生閱讀課本 P26 的情境故事，請學生思考下列問題，並完成課本 P27 的 JUST DO IT 練習。 (2)請先圈出情境中的錯誤用眼行為。 (3)請思考自己的錯誤用眼行為，有什麼想法？ (4)我該做什麼呢？ (5)確定要改進的錯誤用眼問題。 (6)分析形成上述問題的原因。 (7)找出解決問題的方案，以及各方案的阻力與助力。 (8)針對上述方案的阻力與助力分析，選擇最可行的方法執行。 2. 進行「愛眼賓果」活動。 (1)教師請學生畫 25 格的表格，並填入 25 個數字。 (2)教師先將 25 項愛眼項目編號。 (3)各組依順序講出一項愛眼行動，教師告知此愛眼行動是幾號，各

		組即可於賓果表上刪除此號，以最先連成 2 條線的組別獲勝。 (4)教師強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為！
7	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 第一次段考	**暖身活動** 1. 教師引導學生閱讀課本 P28 的情境，並請學生思考下列問題： (1)閱讀娜娜的口臭經驗後，我產生了什麼想法？如：口臭真的會使朋友遠離，我有沒有口臭呢？ (2)如果你有口臭的困擾可能會對你造成什麼影響呢？如：會感到很尷尬，不敢再開口說話了！ (3)你覺得如何避免口臭的發生呢？如：應該好好了解口臭的原因，並且用正確的方法維護口腔健康。 (4)教師請幾位學生報告上述自覺口臭問題練習內容，並強調口腔衛生的重要！ **牙齒的秘密** 1. 進行「畫出我的牙」活動。 (1)準備物品：鏡子 (2)請學生將鏡子擺於面前，並仔細觀察下列重點： a. 算算自己有幾顆牙齒？哪些已換牙或蛀牙修補過？並畫出來。 b. 牙齒有幾種？將名稱標註於畫出的牙齒上。 c. 自己的牙齒是否排列整齊？顏色如何？ d. 為什麼有些人露齒笑時特別好看？ e. 缺牙時說話口齒清晰嗎？為什麼？ f. 口腔內除了牙齒，還有什麼構造？ g. 教師每人發下一小塊海苔，貼在門牙上，請學生照鏡子並回答和平常哪裡不一樣？ 2. 進行上述活動後，教師針對以上各點，做歸納說明，並配合課本 P29 說明牙齒的功能，以及口腔健康對個人日常生活的重要性。 3. 教師講解課本 P28～29 內容： (1)請學生看課本的牙齒圖並和「畫出我的牙」活動中所畫出的牙齒圖做對照。 (2)教師以投影片說明牙齒的外觀及內部構造，並請學生對著鏡子仔細觀察「牙齦」及「牙冠」等部分。 4. 進行體驗活動： (1)準備物品：吐司麵包、生菜。 (2)教師發給每位學生一片吐司和一片生菜，並請學生咀嚼時，仔細體會每個步驟，並感受是由哪一種牙齒負責？ (3)吞下吐司和生菜後，請用鏡子照一下牙齒，仔細觀察哪種食物會使牙齒表面與牙縫有白白的黏稠物？

		(4)請學生上台分享吃吐司和生菜的感受，統整大家的心得後，教師告知牙齒的功能與重要性，並且提醒要好好愛護牙齒。 **常見的牙齒疾病 1** 1. 教師請學生拿鏡子仔細察觀察自己的牙齒是否有下列情形： (1)曾填補或鑲補的痕跡。 (2)已被侵蝕的空洞、蛀痕，想想被侵蝕的空洞、蛀痕是因為蛀牙蟲作祟嗎？ 2. 想一想自己曾否有過下列情形： (1)吃過冷、過熱的食物，牙齒感到痠疼。 (2)牙痛得念不下書，甚至睡不著覺。 3. 教師以投影片說明以下重點： (1)齲齒雖俗稱蛀牙，但不是因牙蟲而引起的。 (2)齲齒發生的原因。 (3)容易發生齲齒的部位。 (4)齲齒的腐蝕程度和疼痛的關係。 (5)牙醫師對齲齒的處理方法。 4. 教師設計課程題目，讓學生進行搶答，並給予適當回饋，強調「維護健康牙齒」的重要概念。
8	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	**暖身活動** 1. 進行「保護小苗」活動。 (1)分組：五人一組。 (2)引導學生思考以下的題目： a. 要讓盆栽的植物不被病蟲侵害，有哪些可行的做法？ b. 要讓這盆栽活下去要做哪些事？ c. 若發現葉子上有蟲，應該怎麼辦？ 2. 教師統整學生的回答後，可強調保護盆栽就像保護牙齒一樣，要天天用心澆水，否則牙齦不健康，牙齒就會沒有養分脫落；蟲蟲不每天抓，盆栽就會被吃光，進而強調護齒的重要性。 **常見的牙齒疾病 2** 1. 教師講解課本 P30～31 內容：延續「保護小苗」的概念，配合投影片說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。 2. 教師調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考： (1)為何需要矯正牙齒？ (2)矯正牙齒時需注意哪些事情？ (3)矯正牙齒時感覺如何？ 3. 教師說明：

		(1)咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。 (2)統整牙齒疾病對健康的危害，提醒學生要每天做好護齒行動。 **護齒大作戰** 1. 影片「女神完全崩壞！口腔保健好重要！（ 蔡阿嘎 X 阿喜 ）廣告」觀賞：使學生了解口腔疾病在生活中會產生什麼困擾，並與學生討論是否有類似經驗，進而引導學生護齒的重要性。 2. 教師說明齲齒和醣類食物之間的關係，並列舉十種食物，如：口香糖、蘋果、蛋糕、巧克力、番石榴、開水、可樂、紅茶、 100%純果汁、蔬菜，請學生挑選益齒食品和容易齲齒的食品。 3. 教師補充： (1)少吃精緻黏膩食物，多吃粗糙的水果和蔬菜，較不易引起蛀牙。 (2)牛奶、胡蘿蔔等含鈣、磷或維生素 D 的食物宜多攝取，對牙齒的生長發育極有助益。 (3)兩餐之間盡量少吃甜食及零食。 4. 教師講解課本 P32 內容： (1)教師利用牙齒模型，請學生上臺示範平日的刷牙方法，再由教師說明正確的刷牙法—貝氏刷牙法。 (2)運用投影片說明牙線的使用方法，並請學生練習，直至熟練。 **健康動起來-愛眼護齒保衛戰** 1. 教師引導學生填寫「愛眼護齒保衛戰」。 2. 教師說明：許多疾病是生活習慣不良所引起，為了避免習慣定型後不易改變，應盡早謀求改進，以達到長期健康和安適的目標。改進生活習慣、做好自我監督的步驟如下： (1)選擇一項待改進的習慣。 (2)訂定改變的目標。 (3)擬定執行計畫及獎勵方式。 (4)簽訂契約。 (5)確實執行並填寫紀錄卡。 (6)請學生兩人一組，以一周時間完成「健康行動紀錄卡」，練習自我管理的方法吧！
9	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	**暖身活動** 1. 教師提問：想到青春期的生理變化會想到什麼？ (1)教師請學生分組討論。 (2)教師統整並引導至課本 P37 情境內容。 **從女孩變女人** 1. 教師提問： (1)乳房是由哪些結構組成？ (2)只有女生有乳房嗎？

		2. 教師講解課本 P38～39 內容： (1)說明乳房發育的影響因素。 (2)說明乳房的照護與保健。 (3)詢問學生乳癌目前列為女性癌症第幾位？ (4)引導學生了解乳癌防治的重要性，提醒男女皆要重視。 3. 教師提醒：提醒學生不必太過擔心乳房發育慢，重點在於平時基本的保健。 4. 影片「乳房相關影片」觀賞：教師可透過影片介紹乳癌的高危險群、症狀、乳房自我檢查與乳癌篩檢。 5. 進行 JUST DO IT「健胸大作戰」： (1)請學生回家調查乳癌家族病史，並設計簡單宣導短語，向家人宣導乳癌防治與自我檢查的重要性。 (2)可讓學生於課堂內設計宣導短語，剩餘部分回家完成，並於下一堂課一開始進行分享。
10	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	**暖身活動** 1. 進行「男女生殖器介紹」活動。 (1)準備物品：男女生殖器官字卡。 (2)教師將男女生殖器的各部位名稱陳列出來。 (3)請學生挑選出屬於女生的器官名稱。 **女人知多少** 1. 教師講解課本 P40 內容： (1)教師介紹女性外生殖器的各部位。 (2)教導女性生殖器基本的清潔與保健。 (3)教師說明：女性尿道口與肛門口不屬於生殖系統，尿道口屬於泌尿系統，肛門口屬於消化系統。 2. 影片「認識女性生殖器官」觀賞：教師講解女性內生殖器的各部位，並透過影片認識各部位的功能。 3. 教師提問：想到月經會聯想到什麼？ (1)可以從學生的聯想做整理與歸納，引導出接下來的課程。 (2)可補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。 4. 教師講解課本 P41～42 內容： (1)介紹月經的成因與月經週期子宮的變化。 (2)講解經痛的原因與應注意的事項。 5. 進行 JUST DO IT「經期大作戰」： (1)說明月經週期時的照護與保健方式，並引導填寫 JUST DO IT。 (2)請學生依課文的照護與保健方式，設計經期中的食物選擇與經痛舒緩及處理方式。完成後分享彼此的答案。

		生理用品的選擇 1. 教師講解課本 P43～44 內容： (1)教師詢問學生：知道常見的經期生理用品有哪些？ (2)介紹最普遍的是衛生棉，並介紹選擇與使用方法。 (3)讓學生知道生理用品不僅有衛生棉，還有衛生棉條與月經杯。 (4)介紹衛生棉條與使用時的注意事項。 (5)透過新聞案例強調衛生棉條要注意更換時間與衛生以避免感染。 (6)介紹近年來興起的「月經杯」，強調清潔與消毒的重要性。 (7)強調應依照自己的需求與身體狀況選擇，並以衛生為最高原則。 2. 若時間允許，教師可補充衛生棉條使用方式。 3. 進行 JUST DO IT「生理用品知多少」： (1)教師可先準備相關資訊，如：相關介紹文章或報章雜誌。或將學生帶至電腦教室搜尋資料。 (2)教師引導學生思考各式各樣的生理用品，要如何選擇呢？並請學生完成 JUST DO IT，蒐集並分析各項生理用品的優缺點。 (3)分析後，選擇一項最適當的生理用品，並寫下原因。 (4)生理用品價位參考： a. 衛生棉平均年花費計算：4 元×6 片×7 天×12 月＝2016 元。 b. 衛生棉條平均年花費計算：10 元×3 條×7 天×12 月＝2520 元。 c. 月經杯平均年花費計算：每個可用 5～10 年，一個約 1280 元，兩個替換共花 2560 元。以 5 年來算，平均一年 2560/5＝512 元。
11	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	**暖身活動** 1. 進行「男女生殖器介紹」活動。 (1)準備物品：男女生殖器官字卡。 (2)教師將男女生殖器的各部位名稱陳列出來。 (3)請學生挑選出屬於男生的器官名稱。 **從男孩變男人** 1. 教師講解課本 P45～46 內容： (1)請學生閱讀課本 P45 情境後，思考是否有類似經驗，並提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。 (2)介紹男性外生殖器。 (3)介紹男性內生殖器，並說明內生殖器中製造精子與產生精液的過程，並說明夢遺的成因與注意方式。 (4)介紹完男性生殖器後，可在課堂中請學生回答男性內生殖器官的部位與功能。 (5)若時間允許，可復習女性的內生殖器，並進行對照。如：產生精子→睪丸、產生卵子→卵巢；輸精管與輸卵管。

		(6)介紹何謂夢遺與處理方式。 (7)介紹男生青春期應注意的照護與保健。 2. 進行 JUST DO IT「青春期男性知多少」：請學生回家尋找相關資訊，並完成 JUST DO IT 練習。 **專家來解惑 - 青春生理篇** 1. 教師講解課本 P47～48 內容： (1)教師提問：請學生閱讀四個題目後，想想看並回答，再根據課本的解答補充相關概念。 (2)教師說明：除了專家來解惑給的解答，若學生還有相關困擾，可運用健康資源為自己找尋解答，如：網站與諮詢專線，當然也可以詢問周圍的家人、健康老師、輔導老師或醫護人員。 (3)介紹相關資源網站時，可簡易操作網站讓學生更清楚。 2. 進行 JUST DO IT「青春煩惱大作戰」： (1)請學生寫下自己或同學的青春期困擾，運用課堂所學，找尋正確的解答，並將解答方法與內容記錄下來。 (2)讓學生於課堂簡單討論，回家後找尋解答並於下堂課開始分享。
12	單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	**暖身活動** 1. 進行「痘痘這件事」活動。 (1)準備物品：青春痘圖片。 (2)教師請學生準備自己長青春痘的照片。 (3)教師透過青春痘的圖片，詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？ **皮膚保健有一套** 1. 教師講解課本 P49 內容： (1)透過「皮膚組織示意圖」，介紹皮膚的表皮層、真皮層、皮下組織以及基本構造。 (2)透過「青春痘形成的種類」圖，說明青春痘的成因與種類。 (3)介紹皮膚的照護與保健。 2. 進行 JUST DO IT「抗痘大作戰」： (1)請學生根據課堂所學與經驗，並根據 P49 課文，替小南思考每個行為對於皮膚保健可能帶來的影響，並做抉擇。 (2)回到自己身上，思考這些抗痘行為的可行性、困難度以及如何克服困難。 (3)請學生分享是否使用過痘痘貼？該如何正確使用痘痘貼？請學生回家尋找資料，並完成第 3 題。 **健康動起來 - 我的青春我做主** 1. 請學生閱讀情境後，依照控制性衝動的兩種方式（1. 避免接觸誘發因素 2. 轉移注意力），幫齊齊擬定控制性衝動的方法。

		2.教師提醒： (1)利用網路、書籍與報章雜誌為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊。 (2)可透過課堂中所學與介紹的相關資源幫助完成作業。 3. 請學生在上完課後,為自己設定一個青春便利貼！覺察自己目前飲食、運動與生活習慣的問題，並擬定專屬的策略。於下課前訂定分享青春便利貼達成狀況的時間（如兩週後或段考後），並於接下來課堂中不定期提醒學生要進行健康策略的執行與記錄。
13	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	**暖身活動** 1. 詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法，引導進入課文。 2. 教師提醒：若能更清楚的理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。 3. 進行 JUST DO IT「認識我的青春」： (1)請學生根據自己的狀況勾選第一題。 (2)勾選後運用英文題號對應第二題「狀況特徵」。如：勾選 E-希望好朋友只跟我一個人好，就對應到狀況特徵中的以朋友為中心。 (3)對應完成後，寫下自己生活中的例子與目前的調整方式。 (4)讓學生思考與分享，並透過課文學習合適的青春心事調整方法。 **青春心事** 1. 教師講解課本 P54～55 內容： (1)請學生根據情境，分享自己的經驗。 (2)藉由課文逐項引導學生瞭解面對青春心事該注意的事項。 a. 對生理發展的焦慮：強調透過「這一站，青春」更認識自己，有問題要勇敢的請教老師，並對自己的生長有自信。 b. 依賴與獨立間的掙扎：練習自主與獨立是青少年的課題，但由於能力與責任依然有限，適度的依賴是正常的。可以透過溝通，跟家人討論自主的範圍與方式，遇到需要協助的事情，務必找家人討論及商量。更要清楚的知道，在追求自主獨立的同時，也代表要承擔責任與後果。 c. 情緒不穩定：生理的發展雖會影響心理情緒，但並不能視為理所當然，應學習適度放鬆與調適情緒。如：健康休閒活動、找朋友聊天或深呼吸。 d. 崇拜偶像：在青春期階段，青少年會尋找認同的對象，學習與模仿對方的行為、語言與打扮等，但不能為了更隨流行盲目崇拜，應隨時審視思考，自己崇拜的對象是什麼特質讓自己欣賞，還是只是因為別人崇拜。此外，偶像的行為也會有對錯，應學習正面的影響，讓自己更好。在崇拜偶像的同時，別忘了現實生活裡也有許多

		值得欣賞與珍惜的朋友與家人。並詢問學生，只要是我的偶像，做的事情都是對的嗎？ e. 以朋友為重心：由於日常作息的改變與重心的轉移，行為模仿或想法的參考對象語重心漸漸以朋友為主。交朋友不是壞事，但應明白除了友情，親情仍是重要的一環，此外，更應在交友過程中，審慎的分辨「益友或損友」，不應盲目的模仿或追隨。 f. 強烈的自我中心：學生在青少年時，想像觀眾與個人神話，兩現象會特別強烈。這時會以自我為中心，並可能影響到人際相處甚至有危險行為的發生。如：認為自己闖紅燈絕對不會受傷。肯定自我與建立自信的確重要，但仍要學習考量他人的感受、建立同理心並理性的思考，切勿過度膨脹自我。 (3)教師提醒： a. 不是每個學生都有這些青春心事，但藉由本段的介紹，學生可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。 b. 青春心事說明過程可配合課本 P53 的 JUST DO IT ，並請學生運用課堂所學，修改或補充課本 P53 中的調整方法。
14	單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知 第二次段考	**暖身活動** 1. 教師詢問：是否曾經出現以下幾個想法？ (1)我覺得表現都不如別人好沮喪。 (2)國中壓力好大，我好想回到國小。 (3)煩惱卡在心中不知道要告訴誰。 (4)為什麼我的身高或身材輸別人呢？ **專家來解惑 - 青春心理篇** 1. 教師講解課本 P56～57 內容： (1)詢問學生如果出現課文中舉例的想法時，會如何調適？ (2)讓學生提出自己的經驗，並由經驗中引導至課文的講解與補充。 **尊重不同的她/他** 1. 教師講解課本 P58 內容： (1)根據課文情境，請學生思考生活中常有的性別刻板印象，並在對話框中填入聽過的性別刻板印象對話。 (2)引導學生了解多元的特質並尊重不同的她/他。 2. 影片「性別平等相關影片」觀賞。 3. 進行 JUST DO IT「翻轉刻板」： (1)請學生選擇課本 P58 上方情境當中一句性別刻板的對話並分析。 (2)請學生覺察此句話帶有的性別刻板意涵。 (3)根據課堂的學習與省思，想想此句話事實應為何？該如何修改。 (4)請學生分享自己的翻轉刻板歷程。

		4. 教師結論：個人特質不應受到生理性別而侷限，科系與工作的選擇亦是。應積極認識自己的特質，此外，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象，應做到包容、尊重與欣賞多元的性別特質。 **健康動起來 - 尊重你我她 - 倡議宣導** 1. 請學生閱讀文章與課文內容，並簡介何謂性別友善環境。 2. 教師說明：為增進群體對性別友善環境的了解與重視，可透過生活技能 - 倡議宣導來表明自己的立場，並用溝通技巧展現影響力。 3. 簡介倡議步驟。 4. 引導學生完成尊重你我她宣導小卡：請學生於課堂完成設計，課後進行倡議宣導，並訂定分享心得的日期。
15	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	**暖身活動** 1. 教師說明： (1)搭配課本 P63，提醒學生食品命名和當中內容物有時不盡相同。 (2)點心不一定等於零食，只要選擇得宜，點心也能是活力的來源。 2. 進行 JUST DO IT「你的食物選擇」： (1)請學生依照自己的飲食習慣勾選點心，並排序選擇點心的依據。 (2)請學生上台發表選擇點心的依據。 **青春期的飲食指南** 1. 教師講解課本 P64 內容： (1)復習六大類食物，並搭配課文說明每日飲食指南以及我的餐盤。 (2)強調均衡的飲食、份量適足以及適當的運動對於青春期生長發育的重要性。 (3)以圖片舉例其他國家的飲食指南，引導學生思考不同國家間的飲食指南有何不同，原因為何？並強調各國的飲食指南各有優缺點及文化因素，不是一味模仿就會健康。 2. 進行 JUST DO IT「一日飲食記錄」： (1)引導學生完成食物的記錄，並根據課堂所學，記錄自己前一日當中的飲食份量。 (2)完成後檢討自己的食物份數需要修正的地方，該如何修正。 (3)如有喝飲料，請學生一併記下飲料當中的糖份。若是手搖飲料，應標註甜度，以計算攝取的糖量。提醒學生攝取過多的糖會造成蛀牙及肥胖等健康危害。 (4)檢視班上同學符合標準的比例有多少。 (5)討論為何不是全班達成標準，飲食指南在執行上有什麼困難的地方，可以如何克服？ (6)教師提醒：飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成之後也要提出改善的方法並在生活當中實踐。 **青春期的營養需求**

		1. 教師講解課本 P66～67 內容： (1)青春期的營養素需求，並讓學生討論哪些食品能夠滿足這些營養需求。 (2)除了滿足營養需求之外，也提醒學生，錯誤的飲食可能會妨礙某些養分的吸收。如：碳酸飲料會阻礙鈣質吸收；維生素 C 缺乏會使鐵質吸收率下降。 (3)素食者因為缺少動物性蛋白質攝取，所以應盡量攝取不同的全穀類食物，如：糙米、燕麥等，以彌補蛋白質多樣性不足的情況。 2. 教師統整： (1)各類營養素的攝取皆是過猶不及，只要維持均衡的飲食習慣，當中幾乎都囊括了各類的營養素，不一定要額外吃維他命丸來補充。 (2)不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取，這些都會影響著我們的健康。因此從現在開始要好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運作的能量。
16	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	**暖身活動** 教師準備幾組食物與食品的圖片，讓學生試著分辨食物與食品的差異。如：芭樂－芭樂乾（蜜餞）、黃豆－豆漿、白蘿蔔－蘿蔔糕。 **食物食品大不同** 1. 教師說明： (1)食品與食物之間的不同，主要是因為經過「加工」程序與否。 (2)加工後的食品，不僅外觀跟味道會有所改變，甚至營養成分也大不相同。 2. 進行 JUST DO IT「辨別食物與食品」： (1)請學生討論，有哪些方法算是食品的「加工」。加工的優點和缺點有哪些。經過加工的食品，會有哪些變化。 (2)教師引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。 (3)請學生完成課本 P68 的 JUST DO IT ，在食物的欄位打勾，食品的欄位畫圈。 3. 教師講解課本 P69 內容：介紹不同的加工方式有哪些。 (1)高溫烹調：可抑制食物當中的微生物，也可讓酵素失去作用，常見的烹飪方法都算是。 (2)降低食物當中的水分含量：使用乾燥法製造沖泡飲品的粉末、透過日曬法或加糖跟鹽巴的醃漬法來使食物脫水。 (3)改變溫度使食物當中的微生物跟細菌無法生長：高溫殺菌法使產品被裝在不透光的鋁箔包或者罐頭當中；也有極低溫冷凍的加工方法，如：冷凍調理食品。

		(4)隔絕空氣：最常見的就是抽真空的罐頭。但是打開之後，因為跟空氣有所接觸，因此開封後要盡早食用，平時也必須放入冰箱冷藏保存。 4. 教師統整：加工過程當中往往添加過多調味，形成高鹽、高糖、高油的情況，因此選購時應仔細考慮。 **食品標示知識家** 1. 教師講解課本 P70～71 內容： (1)教師請學生準備食品之外包裝並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、有效日期、過敏資訊、保存方法、致過敏物資訊等，並詢問為何需要標示這些資訊呢？ (2)教師解說各項食品標示的意涵： a. 品名：讓消費者能夠一眼就知道該產品是什麼，經過加工、調味的產品，必須加上「口味」或「風味」的標示。如：水果醋飲 - 蘋果口味。而不能直接標示蘋果醋飲，以免誤導消費者誤以為蘋果是主要原料。 b. 成分：必須按照使用量的多寡，由多到少標示出產品當中所使用的每個原料，包含食品添加物。另外為避免消費者混淆，以化學名稱標示的食品添加物，要同時標示出該添加物的功能。如：乳化劑（脂肪酸甘油酯）。 c. 廠商資訊：讓消費者有疑惑、有權益受損時可使用之外，更是廠商對產品負責的表現。 d. 致敏物資訊：食物過敏會引起的症狀，除了讓皮膚表面起紅疹之外，有時情況嚴重可能會影響呼吸功能。因此，除了確認內容物有無過敏物質之外，有些產品因為生產的機器當中也含有過敏物質而特別標示，保障消費者的安全。 (3)檢視外包裝上的營養標示是否符合規定，並請學生注意幾個營養成分： a. 反式脂肪：讓食品有香酥脆的口感，卻容易導致心血管疾病。 b. 糖：一種精緻過的碳水化合物，雖然可以提供熱量，卻會導致蛀牙及肥胖等問題。 c. 鈉：是人體所需的礦物質之一，但攝取過多會導致高血壓。食品中有許多隱形的鈉藏在醬料甚至麵包當中。 (4)提醒學生加工後的食品容易流失水溶性維生素 B 和 C，因此盡可能攝取新鮮的蔬果才是的最好方法。 2. 每日參考值會根據年齡以及活動量有所變動，青春期階段的男、女生處於發育階段所需的熱量較多。可根據自己所需要的熱量，算算看帶來的食品，所含的熱量佔總熱量的比例。 **食品標示搜查線** 1. 教師指導學生完成課本 P72 內容，記錄食品的營養成分後，讓學

		生討論帶來的食品適合作為正餐還是點心。應該怎麼吃比較可以滿足口腹之慾又不影響健康？ 2. 教師總結：食品標示可以幫助我們更了解食品的相關資訊，選購時除了考量價格跟美味程度之外，也別忘了要仔細看看這些標示。
17	單元 3 健康「食」行力 第 1 章 吃出好食力	**暖身活動** 1. 進行「食品標示隨堂考」活動。 (1)準備物品：食品標示圖片。 (2)教師展示蒐集的食品標示圖片，並讓學生舉手搶答該標章所代表的意思，答對者加分。 **細讀食品標示** 1. 教師說明：隨著國人對外食的重視，各項標示也越來越多元，以能確保消費者的權益。教師拿出蒐集的食品包裝或相關的圖片，也可以請學生分享曾經在哪些場合看過這些標示。 2. 教師介紹各式食品標示： (1)列出食品標示，詢問學生曾在那些包裝上看過。 (2)這些標示代表什麼意思？ a. 基因改造食品：除了食品原料之外，還有加工製品，常見的黃豆製品如：豆漿、豆干、豆花等，玉米類則有加在飲料當中的高果糖玉米糖漿、某些食用油品等。目前臺灣許可基因改造的農產品主要是玉米與黃豆。因此產品原料當中有使用基因改造的農產品，一定要清楚標示。 b. 調味的蔬果汁要加上「風味」或口味，及原汁的百分比。 c. 咖啡因標示：提醒消費者不要飲用過量的咖啡因，也督促業者充分公開產品資訊，並做好品質管控，以免同樣產品出現落差太大的咖啡因含量。 d. 標示農產品產地：提供消費者更透明的產品資訊，選購時也可將產地納入考量的範圍。 **外食選擇聰明「購」** 1. 教師說明： (1)國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。 (2)若是遇到沒有標示的情況，可以參考下列的方法來選購： a. 多選天然蔬果、全穀類食物：調查指出，國人在纖維素的攝取遠低於建議的攝取量。膳食纖維不僅對人體腸道健康有益，對於有需要體重控制的人來說，更是不可或缺的養分。應該多吃未加工的蔬果（蔬果若製作成果汁，過程中會減少膳食纖維並導致維生素 C 的流失）、全穀類食物，如：燕麥、糙米等。

		b. 少加工、少調味、少油脂類：經過加工和調味的食品，能夠呈現不同的風味，卻在無形當中增加熱量的攝取，增加健康的負擔。選購時應選擇越接近原始食物型態的食品。 c. 當地當季的最好：臺灣一年四季氣候宜人，物種豐富。當季當地的農產品除了便宜美味之外，也能夠減少為了保存食物，而必須施用的化學成分，吃起來也相對較安心。 **健康動起來 - 「食」力大考驗** 1. 教師說明：根據課文當中不同角色的健康狀況，請學生思考，該如何在「吃」的方面做調整，可以有效幫助緩解這些健康問題。 (1)判別角色的健康狀況，是攝取過多或缺乏哪種營養素。 (2)可以選擇哪些點心來做為好的營養補充。 (3)列出一項自己最需要改善的健康問題，並提出營養的需求，進一步選擇適合自己的點心。 (4)點心的項目不侷限在課本，若有更恰當的也可選填。先讓學生自行填寫，再和同學討論與分享選擇的情況以及選擇的理由為何。 2. 教師統整：有句俗諺說「民以食為天」，我們不只從食物當中獲得能量以維持生命，更從當中獲得各種營養素；才能順利的運作身體的各項功能跟發育，同時也維持身體能夠運作的長久。
18	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	**暖身活動** 1. 進行 JUST DO IT「廚房稽查員」： (1)請學生依據家中廚房的實際情況，完成 JUST DO IT。 (2)詢問學生，課文所列的情境，與食品中毒的關聯性，並列舉改善方法。 **食品中毒的定義** 1. 教師講解課本 P78 內容： (1)判斷情境中誰的狀況屬於食品中毒。 (2)說明食品中毒定義。 (3)詢問學生食品中毒常見的症狀有哪些？答：腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等。 (4)介紹臺灣的食品中毒統計資料： a. 時間：夏天是發生中毒的高峰期。九月雖然不是天氣最熱的時候，但因為學校放假時間，團膳業者的器具久未使用，若是沒有好好的清潔跟保存，會大大的提升了中毒的風險 b. 地點：前三名是「外食的餐廳」、「學校」及「自家廚房」。可見得並不是「自己」家裡就一定最安全。就連醫院當中附設的廚房也都曾經發生中毒的情況。 c. 根據統計，飛機餐發生食品中毒的情況是最低的。為保安全起

		見，機長與副機長吃的菜色還會不一樣。 2. 影片「飛機餐」觀賞：詢問學生影片當中觀察到哪些行為，可以降低食品中毒發生的機率？答：使用前應檢查食材、把握食材的新鮮度、降低製作時間、料理人員皆配戴帽子口罩與手套、測量食品中心溫度。 **食品中毒的分類 1** 1. 影片「獨立特派員 209 集{油毒人生}」觀賞：教師說明臺灣是繼日本之後全世界第二個多氯聯苯中毒的國家，這可以說是臺灣食安史上最早，也是最嚴重的一起化學性食品中毒，可惜人們沒有記取教訓，至今還是有許多中毒案件的發生。 2. 教師講解化學性食品中毒： (1)多氯聯苯：多氯聯苯的中毒案至今已經過了 30 年，至今受害者及他們的後代還是持續受到許多危害。也因此，化學性的食品中毒只要有一人受害，就視同一件食品中毒。 (2)有害金屬：有害金屬的污染遍布在許多地方。這些金屬不只影響了食物，更會使得土地無法利用。因此工業發展之餘，環境的保護也是要被重視的。 (3)食物容器：政府近年來積極的推動減塑政策，一是因為對環境有影響，二是因為塑膠並不耐熱，如果遇到熱食，會建議使用陶瓷或玻璃容器。另外有顏色的吸管，遇到溫度高的時候，容易溶出重金屬鉛。不只是吸管，餐具器皿，甚至玩具上的塗料都可能暗藏鉛的危害。 3. 教師總結：食品在加工過程當中，每個程序和步驟都必須謹慎小心，才能盡可能降低中毒事件的產生。除了有賴政府立法之外，消費者也可以一同監督業者做好控管跟預防的工作。
19	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	**暖身活動** 搭配課本 P80～81 插圖，請學生指出圖中較容易造成食品中毒的地方。答：容器旁的蒼蠅、砧板上同時有海鮮跟蔬菜、沒有戴口罩和手套、廚餘直接擺在桌上等。 **食品中毒的分類 2** 1. 講解化學性食品中毒：臺灣因為氣候溫熱潮濕，細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況。而食品外觀通常沒什麼變化，因此要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。 (1)腸炎弧菌：除了海洋當中，也會透過菜刀、砧板、抹布、容器間接汙染食品，食品經少量的腸炎弧菌汙染，短時間內會迅速繁殖，也是造成食品中毒的一大原因。因此購買海鮮之後，要先用自來水充分清洗。生鮮和熟食的砧板也要分開，不可混用。同時腸炎弧菌

		並不耐熱，因此食用前應充分加熱 。如果真的想吃生魚片，那麼要注意不要在室溫底下放置太久。另外從事料理的人員也要注意，若是有傷口，更要小心腸炎弧菌從傷口入侵，導致敗血症。 (2)金黃色葡萄球菌：金黃色葡萄球菌常存在於人體的皮膚、毛髮、鼻腔及咽喉等黏膜及糞便中，(4)其是化膿的傷口，因此非常容易經由人體汙染食品。因此一旦有傷口，就不能從事食品調理的工作。另外調理食品時應戴帽子跟口罩，同時注重手部消毒，以免汙染食品。 (3)仙人掌桿菌：空氣及環境當中都有仙人掌桿菌的存在，這類細菌也難以透過加熱而消除。因此放在室溫，又不加蓋的情況下食品最容易受到汙染。烹調完成的食物，如果沒有辦法立即食用，也要記得加蓋保存，上桌後要盡快吃掉。 (4)肉毒桿菌：肉毒桿菌的毒素會侵犯神經，嚴重時會導致呼吸障礙而死亡。預防方法除了要把加工食品的原料充分洗淨、除菌外。食用前要充分的加熱，可以消除毒素。而開封後的罐頭，也要好好的保存，以免滋生肉毒桿菌。另外肉毒桿菌孢子存在於蜂蜜當中，一歲以下之嬰兒，免疫系統尚未健全，因此不能餵食蜂蜜。 (5)沙門氏桿菌：容易汙染蛋白質類食物，如：肉類、蛋、鮮乳等。尤其是大家容易忽略的雞蛋外殼，會有沙門氏桿菌的附著，因此在烹調之前，建議將蛋殼稍作清洗。另外沙門氏桿菌也會透過動物接觸而汙染食品，因此調理的環境當中應避免鼠、蠅、蟑螂等病媒入侵。垃圾桶、廚餘桶加蓋，並定時清除。 2. 進行 JUST DO IT「食品中毒想一想」： (1)閱讀課本 P82 爺爺的行為，並把想法填至 JUST DO IT 空白處。 (2)教師提醒：天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選食材的來源，才能確保吃的安心。 3. 教師講解天然毒素食品中毒： (1)植物性： a. 說明姑婆芋與芋頭的不同：從葉子表面、葉脈光滑程度、根部的斑點都能夠去判別。而姑婆芋的根、莖、葉都有毒素，不小心誤食會有噁心嘔吐、口腔麻木甚至呼吸衰竭而死亡。 b. 發芽馬鈴薯：馬鈴薯在儲存、運送等處理過程中，因為當中含有葉綠素，發芽時會含有「龍葵鹼」有毒物質，初期症狀會噁心想吐、嘴巴發麻，嚴重點就會心悸、抽筋、產生幻覺。只要吃下一根綠薯條就有可能產生症狀。因此不要買發青發芽的麻鈴薯，吃的時候一定要去皮，芽眼的地方要挖掉。 (2)動物性：臺灣目前並沒有料理河豚執照的制度，也沒有解毒劑。

		常見的有毒河豚包括白鯖河豚、黑鯖河豚、虎河豚。其毒素常見於皮、腸、卵巢、肝臟等部位。因此不建議貿然的食用。 (3)黴菌性：黃麴毒素常見在花生、玉米、米、豆類等食物當中。對肝臟有極大的危害，而且無法經由高溫烹煮去除。另外像是赭麴毒素、伏馬鐮孢毒素也都是常見的黴菌毒素之一。預防的方法除了確認外觀是否發霉之外，食物要趁新鮮吃，同時如果食物有受潮的現象，就不要再食用了。 (4)組織胺：組織胺是一種在腐敗變質的魚肉中常見的化合物。即便高溫烹煮也無法消滅。因此挑選魚時記得觀察魚鱗是否完整、魚眼是否明亮，還可以聞聞看有沒有腥臭味。 4. 教師講解病毒性食品中毒： (1)從 1970 年發現腸胃炎可能是病毒引起開始，研究逐漸顯示病毒是造成腸胃炎的重要原因之一。臺灣在民國 99 年首次將諾羅病毒列入食品中毒的統計當中。 (2)病毒會藉由水源污染跟糞口傳染，因此個人衛生習慣非常重要，食用魚貝類時，要煮熟再吃。其他像是輪狀病毒、腸病毒等，也都會透過被汙染的食物，被人們吃下肚之後出現腸胃道症狀。 5. 教師詢問：從課文提及各項中毒案例當中，可以歸納出那些預防的小技巧？有沒有哪些是你日常生活中會做到的習慣呢？或者你有沒有觀察到，你常去的外食店家有符合這樣的衛生條件嗎？
20	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	**暖身活動** 1. 進行「防禦賓果」活動。 (1)準備物品：空白紙。 (2)請學生在紙上畫出九宮格，並填入九種預防中毒的策略或行為。 (3)抽籤請學生輪流唸出一種策略，最先連成一條線的即可加分。 **食品中毒的預防** 1. 教師說明： (1)教師講解預防食品中毒的五要原則。 (2)根據衛福部統計，最常發生食品中毒的地方分別是學校、餐廳、還有自己的家中。然而，有一個地方卻幾乎從未發生過所謂的食品中毒，那就是飛機上的飛機餐。除了挑選有 HACCP 、 ISO 相關認證的的食材供應商之外，製作過程的溫度掌握，製作完成後快速冷卻，全程都不讓食材在室溫下超過 2 小時，每個環節都不馬虎，才造就了這樣的成果。 2. 進行 JUST DO IT「預防最前線」： (1)請學生找出課本 P80～81 的食品中毒案例，並記錄分析新聞當中關於食品中毒的原因以及改善的方法。

		(2)請幾位學生上臺發表。 3. 進行 JUST DO IT「食安闖關大挑戰」： (1)教師說明維護飲食安全，從採買的那刻，到烹調完成吃下肚的過程皆環環相扣。 (2)請學生判斷以下各種情境，可能會造成何種食品中毒的風險，要如何才能排除這樣的危機？ **食品中毒的處理步驟** 1. 教師說明： (1)食品中毒的症狀很多，不一定都是上吐下瀉。 (2)一般只要有兩個人吃了相同食物皆出現不適症狀就可能是食品中毒，此時應立即就醫檢查。 (3)疑似食品中毒者的嘔吐物、糞便及吃剩的食品都不能扔掉，要與疑似食品中毒者一同送往醫院檢驗，不可自行至藥局買藥服用。
21	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 食在安心 第三次段考	**暖身活動** 1. 進行「防禦賓果」活動。 (1)準備物品：空白紙。 (2)請學生在紙上畫出九宮格，並填入九種預防中毒的策略或行為。 (3)抽籤請學生輪流唸出一種策略，最先連成一條線的即可加分。 **健康動起來 - 冰箱保存有一套** 1.教師說明： (1)除了課堂介紹的預防食品中毒的方法之外，別忘了冰箱也需要好好的檢視。 (2)冰箱是延長保存食物的一大幫手，但沒辦法殺死微生物，若是沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。 2. 請學生回家觀察自己家的冰箱，是否有符合安全的儲存空間呢？並填上健康動起來。 3. 教師總結：當我們知道如何在生活當中好好的維護食的安全，我們才能真正安心的吃進健康又美味的食物。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 二 學期 七年級 健體領域 健康教育 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。 ◎因應不同生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。 ◎主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 ◎因應生活情境，善用各種策略預防與解決網路沉迷的問題。 ◎瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 ◎分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 ◎了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 ◎了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 ◎認識事故傷害。 ◎能對安全問題提出可行的解決方法。 ◎建立正確的急救觀念與原則。 ◎了解常見運動傷害的處理原則。 ◎培養樂於助人的價值觀。 ◎瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 ◎瞭解火災常見的成因與預防方法。 ◎能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 ◎能因應不同情境演練地震避難情況。 ◎繪製家庭防災地圖。		
融入之議題	**安全教育** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 安 J11 學習創傷救護技能。		

	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。 **品德教育** 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J8 理性溝通與問題解決。 **法治教育** 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 **環境教育** 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 **防災教育** 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
教學 / 學習重點	學習內容 Ba-Ⅳ-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-Ⅳ-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-Ⅳ-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-Ⅳ-4 社區環境安全的行動策略。 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。 Da-Ⅳ-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fa-Ⅳ-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。 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。 學習表現 1a-Ⅳ-2 分析個人與群體健康的影響因素。

	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-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。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-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。 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。
評量方式	教材編輯與資源 南一版教科書、教師手冊、配套資源 教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、教學影片 教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	**暖身活動** 1. 教師展示「殺蟲劑」、「抽油煙機油汙」及「排氣管廢氣」的實物或圖片，請學生想想是否願意接觸或吸入以上的物質？ 2. 大多數人都不願意接觸上述物質，而以上物質就如同菸的成分，你認為飯後一根菸，真的快樂似神仙嗎？ **菸的真面目** 1. 教師提問：平均多久就有人死於菸害？答：平均不到 5 秒就有一個人死於菸害，臺灣每年約有三萬人死於菸害。由此可知，飯後一根菸，會對身體造成嚴重危害，不會快樂似神仙只會提早做神仙！

		2. 教師講解：菸的三大主要成分 (1)成癮兇手－尼古丁：導致心跳血壓上升，並會使人產生依賴。 (2)缺氧兇手－一氧化碳：阻礙身體裡氧氣與血紅素的結合。 (3)致癌兇手－焦油：黃色黏稠物質，會囤積於肺部並引發癌症。 除了上述三大主要成分，煙中的化學物質有 7000 多種，有害物質超過 200 種，致癌物質更超過 70 種。 **菸煙二三事** 1. 教師說明：若你選擇不碰菸，就代表菸害不會危害到你嗎？事實上，就算我們聰明拒菸，也可能受到他人抽菸後留下的菸害波及，讓我們來了解，恐怖的菸煙二三事吧！ 2. 透過課文圖 1-1-2 讓學生區分二手菸與三手菸。 (1)二手菸：非自願吸入的菸煙稱為二手菸，ＷＨＯ將其列為頭號致癌物質，可分為主流菸煙與側流菸煙。 (2)三手菸：菸熄滅後殘留於環境中的汙染物，無法被肉眼察覺也無菸味，但會附著於環境中的各物體，大大提升致癌風險。 3. 二手菸教學重點應放在主流菸煙與側流菸煙的分辨。 **菸商的新武器 - 電子煙** 1. 教師提問：維他命棒含有水果香，而且可以選擇喜歡的口味，你會嘗試看看嗎？（拿出電子煙的實體物或照片），電子煙到底長什麼樣子？ 內部含有哪些物質？對身體有沒有影響？ 2. 教師講解:電子煙的霧化裝置將化學混合物及重金屬等有害物質轉為煙霧，使用者將煙霧吸入的同時，一併將有害化學物一併吸入（配合教 學資源影片）。 3. 進行「圈叉大作戰」活動： (1)以下問題，請學生對的比圈，錯的打叉。 a. 電子煙對身體無害？ b. 電子煙有助於戒煙？ c. 電子煙目前無法律可管？ d. 販賣電子煙是違法的？ e. 電子煙對身體的傷害比傳統菸品低？ (2)讓學生了解電子煙的裝置與內含物，並說明其危害，避免學生因不瞭解或好奇而嘗試。強調目前國內並未開放電子煙產品上市，電子煙屬違法、來路不明的產品，並隱藏著極大的危機！ 4. 進行「菸煙復習 123」活動： (1)請學生根據教師的提問，答出正確答案。 a. 菸熄滅後殘留在環境的汙染物（答：三手菸） b. 菸的主要成分，會造成成癮的物質（答：尼古丁）

		c. 菸的主要成分，致癌的主要物質（答：焦油） d. 菸的主要成分，造成缺氧的氣體（答：一氧化碳） e. 菸草燃燒不完全而產生的煙（答：側流菸煙） f. 菸商的新武器（答：電子煙） 5. 進行 JUST DO IT 「菸癮危害知識王」：請學生回家蒐集一則電子煙危害的相關新聞或文章，並完成 JUST DO IT。
2	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	**暖身活動** 1. 影片「算命篇及菸蟲篇」觀賞：許多人認為吸菸只危害肺部，事實上，吸菸的危害無所不在，從國人十大死因中便能察覺！ **菸的危害** 1. 教師說明：菸對身體、經濟與社會的危害。 2. 進行 JUST DO IT 「菸 VS 錢」： (1)請學生思考，抽菸會花多少錢？並思考這些錢會帶來什麼影響，是否值得？ (2)教師總結：抽菸不僅花錢又傷身，將錢用在健康且有意義的地方才是正確的選擇。 3. 進行 JUST DO IT「菸品危害知多少」：請學生完成 JUST DO IT ，並思考菸的危害對個人、家庭或社會帶來哪些影響？這些影響造成的威脅與嚴重性為何？ **菸害防制法** 1. 進行「數字會說話」活動： (1)想想看，下面這些數字跟菸害有什麼關聯呢？ (2)１８：未滿18歲不得抽菸與購買菸品。 (3)３：3人以上公共場所不得抽菸。 (4)２００９：2009/1/11開始實施修正後的菸害防制法。 (5)６３６３６３：戒菸專線 0800-636363。 **反菸我做起** 1. 影片「菸傷」觀賞：請學生思考接觸菸的可能原因與反菸方法。 2. 教師講解課本P14內容： (1)請學生嘗試運用拒絕小訣竅，完成拒絕金頭腦第1題。 (2)請學生角色扮演課本上方的情境，並思考拒菸會遇到什麼障礙？如何克服？ **如何戒菸** 1. 影片「Jolin蔡依林拒菸任務-戒菸四招」觀賞。 2. 教師講解：介紹戒菸五大絕，並說明成功戒菸的效益。 3. 教師說明：戒菸的外部資源，並說明可洽各地方的衛生局或衛生所了解各地戒菸資源。 4. 進行 JUST DO IT 「戒菸全能王」：請學生在課堂完成 JUST DO IT

		並分享。 **健康動起來 - 菸害國際事** 1. 請學生回家上網查詢相關資料，完成健康動起來 Q1。 2. 下一堂課請學生分享 Q1，並於課堂完成 Q2。 3. 提醒學生應注意資料的正確性，盡量以官方資料為主。並請學生記錄參考資料的來源，若出現同一個國家有不同答案時，便直接與學生討論資料正確性。
3	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	**暖身活動** 1. 教師講解課本P19內容： (1)請學生想一想什麼情況下容易出現酒精？對喝酒行為的想法及喝酒造成的影響。 (2)接著請學生想一想，若現在的自己被勸酒，會有什麼抉擇？ (3)除了課本的情境外，可讓學生分享自身經驗。 (4)教師說明：未成年禁止飲酒與拒酒的重要性，並引導後續課程。 **酒與人體** 1. 教師說明：酒藉由擴散作用進入血液中，經由血液循環送達身體各處，肝臟負責將乙醇代謝成乙醛，其中 20% 的酒精由胃吸收，另外 80% 由小腸吸收，而沒代謝完的乙醇會再回到血液中。一般來說，一杯酒喝下去後 20 分鐘內即會產生尿意。 2. 影片「酒的真相－無毒世界基金會」觀賞： (1)請看影片（ 1"43 ～ 7"12 ），並請學生在黑板寫下影片所提到酒對身體的影響（頭痛、脫水、食道黏膜破裂出血、身體依賴、記憶模糊、無法走路、記憶力受損、高血壓、肝臟傷害、老化）。 (2)透過影片與課本 P20 ～ 21，整合酒精對身體的影響。 **酒後駕車** 1. 進行「天旋地轉」活動： (1)找兩位學生，一位學生原地轉15圈後，兩位分別由教室後方走到講臺（其中轉圈的學生可能會東撞西撞暈頭轉向），到講臺後，請學生轉圈並分享感想，請臺下學生分享看到的差異。 (2)教師總結：轉圈的學生就如同酒駕的狀況，自己暈頭轉向看不清楚外，還有可能撞到周遭的同學與物品，相較之下，另一位學生就能看清楚並走得小心仔細。 2. 執行完上述活動後，教師請學生看課本 P22 的三則酒駕新聞，並請學生分享感受。 3. 教師補充： (1)酒精會影響視覺，圖 1-2-1 的視野範圍改變，就可能讓我們忽略周圍的人事物，加上大腦判斷速度變慢，腳踩煞車或轉動方向盤的反應也較遲緩，都讓危險機率大幅上升。

		(2)國內部分監理所有設置 3D 酒駕體驗眼鏡，攜帶此種眼鏡後就能感受酒醉的感覺。 4. 影片「覺醒的愛 - 新安東京海上產險 & 創世基金會」觀賞：酒駕與否的決定，影響的不只是自身安危，更是無數個家庭的未來，政府制定酒駕相關法規，透過酒測、罰鍰與吊扣駕照來約束民眾的行為，但最重要的還是人人從自身做起。 5. 進行 JUST DO IT 「拒絕酒駕」： (1)請學生想一想 JUST DO IT 情境，並想辦法阻止酒駕的發生，以達到預防酒駕的行動，並於完成後進行分享。 (2)若時間充足可請學生以模擬對話方式，進行演練。引導學生阻止酒駕時要運用課堂所學說出理由說服家人。
4	單元 1 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	**暖身活動** 1. 進行 JUST DO IT 「酒精知多少」： (1)配合 JUST DO IT 思考酒精對於家庭、人際與社會可能造成什麼影響？ (2)可請學生先於課堂前收集酒精相關新聞，在此做統整。 **向酒說「不」** 1. 教師提醒：了解酒的危害與酒的影響後，可知小酌怡情並不適合所有年齡與情況，根據 兒童及少年福利與權益保障法 規定，未滿 18 歲的學生不能飲酒與買酒。如何保護自己也說服周圍的親友一起向酒說不，就像拒菸一樣需要我們重視與練習。 **健康動起來 - 向酒說「ＮＯ」** 1. 教師講解課本 P25 內容： (1)要聰明的向酒說ＮＯ必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，引導學生透過各個立場的策略，練習有效拒絕的方法。 (2)介紹各立場策略與範例。 (3)請學生完成「試一試」，並分享。 (4)進行 Q2 的檢核與反思，並強調未成年不得飲酒及拒絕酒駕的重要性。 2. 教師提醒： (1)若時間足夠，可請學生設計其他拒酒情境。 (2)提醒學生，此策略也可以用於拒絕其他成癮物質。
5	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	**暖身活動** 1. 教師提問：從早期與現代婚宴送客的圖片中，你發現了什麼？為什麼送客的物品有所改變？

		(1)可從圖片差異引導到「發現檳榔對人體的影響」。 (2)教師統整說明檳榔子本身即為一級致癌物。 **認識檳榔與其添加物** 1. 教師講解課本P28內容： (1)配合圖片介紹各項檳榔的添加物。 (2)可準備檳榔實體物搭配介紹。 **檳榔對人體的危害** 1. 教師引導學生閱讀情境想一想，將情境中的關鍵線索畫起來，並填入叔叔可能罹患的疾病。答：嘴巴內有傷口久久沒有癒合、聲音模糊不清以及講話表情不舒服，都可能是口腔癌的前兆。 2. 進行「嚼檳榔觸感體驗」活動： (1)教師準備小塊的菜瓜布，請學生用菜瓜布輕輕摩擦自己的手臂或手背，模擬嚼檳榔時摩擦口腔黏膜的感覺。 (2)請學生思考以下問題： a. 菜瓜布摩擦感覺如何？長時間磨擦下來會造成什麼狀況？ b. 手臂跟口腔黏膜哪邊比較柔軟？口腔黏膜受傷程度較高還低？ c. 若同時加上其他刺激物或本身即有傷口，感覺如何？ 3. 介紹口腔黏膜下纖維化與口腔癌病變前兆。 4. 教師詢問：嚼檳榔只會造成口腔癌嗎？ 5. 配合圖1-3-2說明檳榔對身體的其他危害。 6. 回家作業：請學生思考有無吃檳榔的人外表差異為何？並且畫在課本 P31 的 JUST DO IT 。
6	單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	**暖身活動** 1. 教師提問：你聽過嚼食檳榔的原因有哪些？ 2. 透過學生提出的原因，引導澄清紅脣的迷思並播放影片「破解檳榔三大迷思」補充其他迷思。 3. 若學生提出課文或影片中無出現的迷思，老師無法當下解答時，可作為課堂加分，請學生們回家尋找資料佐證，教師同時於課後尋找相關資料以供學生澄清迷思。 **紅脣的迷思** 1. 教師講解課本P30內容： (1)請學生思考並寫下提神的好方法。 (2)講解戒檳的方法與相關網路資源。 2. 進行 JUST DO IT 「有檳無檳差很大」：請學生分享畫好的圖，並針對吃檳榔外表是否帥氣發表想法。 **檳榔對環境的影響**

		1. 教師講解課本P31內容： (1)請學生閱讀情境，並詢問外國人認為的血其實是什麼？ (2)請學生分享看到檳榔汁經驗與感受。 (3)說明可協助制止檳榔危害的各法規。 **拒檳我做起** 1. 教師說明：部分人因好奇心驅使，嘗試第一顆檳榔，之後就走向成癮，因此學習拒檳是一件關係一輩子的大事。讓我們一起藉由情境來練習如何做出對的選擇有效拒檳。 2. 請學生閱讀情境並做出選擇。 3. 思考選擇後帶來的可能結果與影響，並分享自己的選擇。 4. 若時間足夠可藉由影片補充拒檳技巧。 **健康動起來 - 無檳環境大聲說** 1. 教師說明：除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。 2. 復習倡議技巧。 3. 請學生於課堂完成 Q1～ Q2 。 4. 回家作業：完成倡議宣導 Q3～ Q4 。
7	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」 第一次段考	**暖身活動** 1. 教師提問：想一想，圖片裡滑手機的情境，跟你現在生活經驗相似嗎？請學生分享生活經驗。 **你，成癮了嗎？** 1. 說明網路使用與成癮的現況，用數據呈現網路成癮議題的重要。 2. 進行 JUST DO IT 「你迷網了嗎？」： (1)請學生評估自身網路使用狀況，勾選下列8個問題。 (2)簡述此量表並提醒學生要正視網路沉迷的狀況。 **迷「網」類型** 1. 教師講解課本P37內容： (1)請學生想一想自己大部分時間利用網路都在做什麼？每天上網時間大約多久？ (2)說明網路沉迷可分為人際沉迷、資訊沉迷、遊戲沉迷以及色情沉迷。並請學生根據自己使用網路的現況，勾選看看自己應注意的網路沉迷類型。 (3)補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。 **網路使用程度分類** 1. 請學生閱讀情境，並分享是否有像情境中小康的經驗，你現在網路使用狀況如何呢？ 2. 教師介紹網路使用程度分類，並讓學生勾選自己目前是屬於網路使

		用程度分類的哪一類。
8	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	**暖身活動** 1. 請學生閱讀新聞快報，教師問學生看到了沉迷網路有哪些影響？ **迷「網」的影響** 1. 教師詢問學生除了新聞快報中提及的影響，還有哪些其他影響？ 2. 教師統整並說明網路沉迷的影響。 **如何不迷「網」** 1. 教師說明預防與擺脫網路沉迷的方式。 2. 進行 JUST DO IT 「拒絕迷網」： (1)請學生寫下沉迷網路的生理、心理與社交影響（課本內提及或課外的皆可）。 (2)想想看拒絕網路沉迷的好處與可能遇到的困難。 (3)請學生分享並強調拒絕迷「網」及自我控制的重要。 3. 教師提醒：拒絕網路沉迷不代表禁止使用網路，而是要學習正確的網路使用習慣與自我控制。 **健康動起來 - 聰明上網不迷「網」** 1. 教師講解：以「自我管理」的步驟與作戰計畫表： (1)請學生於課堂完成 Step1 ～ Step2，並訂定自身的目標計畫及獎勵方式。 (2)請學生回家完成 Step3 ～ Step4，並找家人簽訂約定並執行計畫與記錄。 (3)一星期後在課堂完成Step5，並檢核與反思。 2. 教師提醒：學生簽訂約定或執行有困難時，可找老師討論。
9	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	**暖身活動** 1. 影片「家長廣傳超級細菌信，國中生發病3天離世」觀賞： (1)詢問學生看完影片後的想法。 (2)請學生回想得到傳染病時，有什麼感受？ 2. 引導學生閱讀課本 P45 情境，並請學生分享個人經驗。 **傳染病如影隨形** 1.進行「病原體黑白配」活動： (1)分組：五人一組，並選出一人為組長，負責收領物品。 (2)準備物品：色筆和紙卡（撲克牌大小）。 (3)各組一人發兩張紙卡，一組十張。 (4)各組於 5 分鐘內畫出自己想像病原體樣貌，一人畫兩張，一組有十張，不能重複！ (5)各組 PK「黑白配」，並將「病原體卡」給猜輸的組別。

		(6)教師計時 5 分鐘，進行各組ＰＫ，時間到時，請各組回座位，數出「病原體卡」的數量，最少卡的就是贏家。 2. 教師講解課本 P46 內容： (1)教師提問： a. 病原體的型態有哪些？ b. 傳染病除了會造成死亡，還會造成什麼令人擔心的問題呢？ (2)教師說明「人與傳染病對戰」的歷程，從科學家以為能戰勝傳染病，但新興傳染病和再浮現傳染病的發生，破壞了科學家的美夢，傳染病成為威脅人類健康的最重要疾病之一。 3. 進行 JUST DO IT 「傳染病想一想」：請學生反思若再發生嚴重如ＳＡＲＳ般的傳染病疫情，生活會產生什麼樣的變化。 4. 進行「進球得分」活動： (1)分組：五人一組。 (2)準備物品：1 顆球和水桶。 (3)教師拿 1 顆球站在講台，將水桶置於教室最後方。 (4)抽籤決定組別順序，並給各組 2 分鐘的時間討論進球的方法。 (5)每組有兩次進球機會，如果上一組進球，則下一組不可使用相同方式。 (6)教師統整：各種投進球的方式，代表各種不同的交通運輸方式，「球」代表病原體。若投籃式進球就可想像為做飛機出去玩，如果飛機上有病原體，機上的乘客便可能有感染危機。 5. 教師講解課本 P47 內容： (1)說明「傳染病流竄全球」的過程、後果及預防方法。 (2)引導學生填寫「鄰近國家重點疫情」相關題目。
10	單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	**暖身活動** 1. 引導學生思考自己曾經經歷過最痛苦的傳染病過程，並請各組討論下列問題，並記錄下來： (1)請學生回憶最痛苦的傳染病經驗，並記錄本組組員認為最嚴重的傳染病治療過程。 (2)每位組員思考上述罹患該傳染病的可能原因為何？是去了什麼地方？什麼原因被傳染此疾病？ (3)每位組員思考罹患上述傳染病時，家人以哪些方式照顧以恢復健康？有哪些防護措施避免家人被感染？ 2. 分組報告：教師請各組以 1 分鐘上台報告討論結果。 3. 教師統整各組報告內容，讓學生知道人、環境或其他物種身上有某種疾病的病原體時，會經由各種途徑傳染給抵抗力弱的人而發病，這就

		是傳染病的感染過程。而且有些傳染病會讓人痛不欲生，甚至會有後遺症，也可能傳染給家人等各種威脅，所以一定要對傳染病提高警覺，做好自我防護。 **傳染病怎麼找上我** 1. 教師請學生完成「旅遊防疫大作戰」題目。 2. 影片「疾病的預防」觀賞。 3. 看完影片後，教師詢問學生「為什麼會得傳染病？」並說明發生傳染病的原因是由於病原體經由適當的傳染途徑進入抵抗力較弱的人體而引起。 4. 教師統整：傳染病必須在三個因素同時存在才會發生：病原體、傳染途徑、抵抗力弱的人體。 5. 教師可依「傳染病經驗放送」討論的各種病例，讓學生歸納分析其病原體與傳染途徑。 6. 影片「 6 分鐘讓您了解身體的基本免疫系統」觀賞：看完影片後，教師說明人體抵抗力的重要性，並且分析每個人的抵抗力與個人的體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切的關係。 **傳染病防護罩** 1. 進行「病原體黑白配攻防戰」活動： (1)分組：五人一組，並選一人為組長，負責收領物品。 (2)準備物品：前一節課的十張病原體卡。 (3)戰術討論：討論戰術 3 分鐘，如：找最不會猜拳的組別先攻。確認戰術後，組長要帶領組員到各組比賽「黑白配」。 (4)教師計時 7 分鐘，各組比賽「黑白配」，時間到後，數出「病原體卡」的數量，最少卡的組別就是贏家。 2. 上述活動結束後，教師統整： (1)各組運用了哪些戰術？ (2)如果猜拳輸的同學代表「抵抗力弱的人體」，便會拿到「病原體卡」而生病，活動過程的猜拳和手指方向就是各種「傳染途徑」。因此，如果戰術是「故意找不會猜拳的同學」，就是代表「抵抗力弱的人體」較易得病；如果戰術是「以聲音干擾猜拳的同學」，就是代表「用空氣傳染病原體給人體」。 3. 教師講解課本P50內容： (1)遠離傳染病的最好方法，就是抽離「病原體的存在、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體」任何一個因素。 (2)引導學生了解預防傳染病最重要是「消滅病原體、管制傳染途徑或增強人體抵抗力」，並一一解說。 (3)可運用實物讓學生更加瞭解： a. 讓學生實際操作消毒水的調配，並說明使用時機。 b. 解說選購口罩與正確戴口罩的方式。

		健康動起來 - 傳染病防護罩增強術 1. 教師總結課程，並強調傳染病三要素的重要性。 2. 引導學生填寫「傳染病防護罩增強術」。 3. 教師說明：必須要確實執行「 防疫行動 」，才是對自己健康負責任的態度，請學生執行「 防疫行動 」一週，並確實記錄執行情況，一週後檢討！
11	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	**暖身活動** 1. 進行「傳染病喪屍追追追」活動： (1)分組：五人一組，並選一人為組長，負責領導組員思考戰略。 (2)準備物品：口罩十個。 (3)場地布置：請學生圍出正方形空間。 (4)規則：組長派兩人上場，五組共有十人參賽。參賽者以「黑白黑白我勝利」猜拳：手背為黑、掌心為白，大家喊完「黑白黑白我勝利」後，看大家是出黑或是出白的，用來分配隊伍。少數的隊就是「傳染病喪屍」，要以口罩矇眼，並於 2 分鐘內抓另一隊的「健康人」，被抓到就成為「傳染病喪屍」，時間到即停止活動。上述流程約重複 3 輪，並記錄每次哪一組存活的「健康人」最多，累積最多的組別即為優勝！ 2. 教師提問： (1)被「傳染病喪屍」追的感覺是什麼？（可引導學生回想進行此活動時最害怕的想法，傳染病大流行時可能也會有此感受，不知道何時自己會得病） (2)各組運用哪些戰術？ 3. 教師統整：強調預防傳染病最重要的是「傳染病防護罩」原則，即「 消滅病原體、管制傳染途徑或增強人體抵抗力 」，也要提醒學生傳染病種類多種，不能只靠一招預防所有傳染病，所以要隨時注意生活周遭有哪些傳染病，才能做好適當的防護，不讓傳染病纏身！ **了解傳染病分布** 1. 影片「注意！北市現蹤　本土登革熱首例　防疫情擴散急消毒」觀賞： (1)教師詢問： a. 你看過哪些傳染病的新聞呢？ b. 是否會擔心住家附近也流行傳染病？ 2. 教師提問：政府為了讓民眾了解住家附近有哪些傳染病，進而做好個人健康管理，建置「臺灣傳染病標準化發生率地圖」，只要上網就可以得知住家附近常發生哪些法定傳染病，以便做好傳染病預防措施。

		3. 教師講解課本 P54～55 內容： (1)引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 (2)請學生完成活動 1 與活動 2 。 **臺灣常見的傳染病 1** 1. 影片「流感全臺大爆發　直擊混亂急診室」觀賞，看完新聞後，教師提問： (1)看完新聞後，你有什麼感受？ (2)你是否曾罹患流感而就醫？請分享就醫的過程。 (3)想一想，罹患流感的三項重要因素為何？ 2. 教師講解課本 P56 內容： (1)配合「流行性感冒動畫」影片，說明流感的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。講解預防方法時，以前一章「傳染病防護罩」原則，說明「消滅流感病原體」、「管制流感傳染途徑」和「增強人體抵抗力」三方面的各項預防工作。 (2)講解流感與一般感冒類型的異同之處。 3. 影片「腸病毒增 3 例重症皆為 D68 型！」觀賞，看完新聞後，教師提問： (1)看完新聞後，你有什麼感受？ (2)你是否曾罹患腸病毒而就醫？請分享就醫的過程。 (3)想一想，罹患腸病毒的三項重要因素為何？ 4. 教師講解課本 P57 內容： (1)腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻水，症狀跟感冒相當雷同，很容易被忽略，要是延誤治療，不但可能演變成重症，還可能會造成下肢體麻痺的後遺症！ (2)配合「腸病毒大家族」影片，說明腸病毒的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。講解預防方法時，以前一章「傳染病防護罩」為原則，說明「消滅腸病毒病原體」、「管制腸病毒傳染途徑」和「增強人體抵抗力」三方面的各項預防工作。 5. 影片「腸病毒消毒小訣竅 1 分鐘版」觀賞：透過影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。 6. 進行「傳染病快問快答」活動： (1)讓學生分組討論流感和腸病毒的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 (2)以「快問快答」讓學生搶答，得分最高組別可給予加分或獎勵。 (3)教師從學生回答問題的過程給予適當回饋，並統整今日課程重點。
12	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	**暖身活動** 1. 進行「傳染病記憶拼圖」活動：

		(1)分組：五人一組，並選一人當組長，負責領導組員思考戰略。 (2)準備物品：流感和腸病毒的相關字卡。 (3)規則：全班先以一分鐘時間復習上一節課流感和腸病毒的重點，之後各組派一人出來猜拳決定答題順序，確認順序後，老師在黑板上寫「流感」和「腸病毒」的兩大標題，黑板左邊寫「病原體」、「傳染途徑」、「症狀」、「特點」，各組依照順序派人出來抽字卡，並將字卡貼在黑板正確位置，字卡抽完後，答對最多的組別即為優勝。 2. 教師統整：流感和腸病毒的重點資訊，將活動進行時學生容易混淆的觀念再提醒和說明，強調預防傳染病最重要的是「傳染病防護罩」原則：「消滅病原體、管制傳染途徑或增強人體抵抗力」，針對生活周遭多種傳染病，要提高警覺，做好適當的防護，所以這節課要再介紹「登革熱」、「諾羅病毒」和「肺結核」三種傳染病。 **臺灣常見的傳染病 2** 1. 影片「登革熱患者自述_痛到生不如死！」觀賞： (1)教師說明：新聞描述臺南流行的登革熱為第二型登革熱病毒，與過去出現的第一型登革熱病毒不同，未曾出現在臺灣，所以市民對此病毒無免疫力，疫情快速傳播。 (2)教師提問： a. 看完新聞後，你有什麼感受？ b. 你是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程(多數人口沒有罹患登革熱經驗，可以引述此新聞的內容）。 c. 想一想，罹患登革熱的三項重要因素為何？ 2. 教師講解課本 P58 內容： (1)出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。 (2)配合「夏日大作戰：埃及斑蚊準備好了，但你準備好了嗎？」影片說明登革熱的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。講解時，以「傳染病防護罩」原則來說明「消滅登革熱病原體」、「管制登革熱傳染途徑」和「增強人體抵抗力」三方面的預防工作。 3. 影片「豐原高中畢旅染諾羅全校二年級 5 百學生停課」觀賞，看完新聞後，教師提問： (1)看完新聞後，你有什麼感受？ (2)你是否曾罹患諾羅病毒而就醫？請分享就醫的過程(多數人沒有罹患諾羅病毒經驗，可以引述此新聞的內容）。 (3)想一想，罹患肺諾羅病毒的三項重要因素為何？ 4. 教師講解課本 P59 內容：配合「最近你上吐下瀉了嗎？一分鐘了解諾羅病毒，這病毒界的法拉利」影片，說明諾羅病毒的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點、差異，以及預防方法。講解預防方法

		時，以「傳染病防護罩」原則說明「消滅諾羅病毒病原體」、「管制諾羅病毒傳染途徑」和「增強人體抵抗力」三方面的預防工作。 5. 影片「3/24 世界肺結核日」觀賞，看完新聞後，教師提問： (1)看完新聞後，你有什麼感受？ (2)你是否曾罹患肺結核而就醫？請分享就醫的過程（多數人沒有罹患肺結核經驗，可以引述此新聞的內容）。 (3)想一想，罹患肺結核的三項重要因素為何？ 6. 教師講解課本 P60 內容： (1)肺結核在臺灣罹患率高，須隨時注意！ (2)配合兩部肺結核動畫影片，說明肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。講解預防方法時，以「傳染病防護罩」原則來說明「消滅肺結核病原體」、「管制肺結核傳染途徑」和「增強人體抵抗力」三方面的各項預防工作。 (3)配合「新竹市衛生局肺結核宣導」影片，說明自我檢測的要點。 7. 進行「傳染病快問快答」活動： (1)分組討論登革熱、諾羅病毒和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，及預防方法。 (2)以「快問快答」進行搶答，得分最高組別可給予加分或獎勵。 (3)從學生回答問題的過程給予適當回饋，並統整今日課程重點。
13	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	**暖身活動** 1. 進行「傳染病你說我猜」活動： (1)分組：五人一組，並選一人為組長，負責領導組員思考戰略。 (2)準備物品：傳染病相關字卡。 (3)場地布置：請學生圍出正方形空間。 (4)規則：全班一分鐘時間先復習流感、腸病毒、登革熱、諾羅病毒和肺結核的重點，之後各組派一人出來猜拳決定答題順序，確認順序後，各組依照順序進行「你說我猜」活動：每組派一人抽字卡，然後說出與此字卡相關的提示，但不能說此字卡有的字、不能比手畫腳，同組的其他四人若猜出該字卡即可得分，教師計時一分鐘，答對最多字卡的組別即為優勝。 2. 完成上述活動後，教師可根據活動進行時同學所發生的問題與錯誤的觀念等，給予正確的說明，並強調不讓傳染病纏身的方法，就是澈底分析出傳染病三要素，要掌握各種傳染病是因何種「病原體」經由哪些「傳染途徑」至「抵抗力弱的人」而發病，進而運用「傳染病刪除法」原則，做好自我防護。 **臺灣常見的傳染病 3** 1. 影片「想預防肝癌　首重Ｂ、Ｃ肝炎罹患風險　世界翻轉中

		第 37 集」觀賞，看完新聞後，教師提問： (1)看完新聞後，你有什麼感受？ (2)你是否曾罹患病毒性肝炎而就醫？請分享就醫的過程（多數人沒有罹患病毒性肝炎經驗，可以引述此新聞的內容）。 (3)想一想，罹患病毒性肝炎的三項重要因素為何？ 2. 教師講解課本 P61 內容： (1)肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心！ (2)配合「自己的肝自己救 - 預防肝炎不爆肝」影片，說明病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點、差異，以及預防方法。講解預防方法時，以「傳染病防護罩」為原則說明「消滅肝炎病原體」、「管制肝炎傳染途徑」和「增強人體抵抗力」三方面的各項預防工作。 (3)配合「肝硬化（01）認識肝硬化：肝硬化早期的“蛛絲”馬跡！」影片，補充說明肝硬化的成因、症狀和預防方法。 **微型殺手 - 新興傳染病的威脅** 1. 影片「和 MERS 同級!茲卡列第 5 類法定傳染病」觀賞，看完新聞後，教師提問： (1)看完新聞後，你有什麼感受？ (2)如果茲卡病毒在臺灣擴散，會使我們產生哪些影響？ (3)想一想，罹患茲卡病毒的三項重要因素為何？ 2. 教師講解課本 P62 內容：配合「靠病媒蚊傳播疫情專家解密茲卡病毒」影片，引導學生填寫課本題目，使學生能更清楚新興傳染病的定義和嚴重性及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。 3. 進行「科南上身 - 線索分析」活動： (1)分組：五人一組，並選一人為組長，負責領導組員思考戰略。 (2)準備物品：課本中傳染病的提示，每種傳染病準備 4 個線索。（原則：第一個線索 - 最難猜，依次類推，第四個線索 - 最易猜出是什麼傳染病） (3)規則：全班一分鐘時間先復習課本中各種傳染病的重點，教師開始念出第一題的第一個線索，知道答案的組別可先搶答，答對可獲得 10 分；若沒人知道可再說第二線索，知道答案的組別可先搶答，答對可獲得 5 分；若沒人知道再說第三線索，知道答案的組別可先搶答，答對可獲得 3 分；若沒人知道再說第四線索，答對可獲得 1 分；搶答五題後，統計分數，最高分的組別即為優勝。 **健康動起來 - 打擊登革熱病媒蚊** 1. 引導填寫「打擊登革熱病媒蚊」的題目，讓學生在圖中找出可能積水產生病媒蚊的地方，以及探討原因。 2. 請學生回家實際檢查和清除住家四周積水容器，並記錄於課本。

		3. 請學生運用溝通和倡議宣導方式與家人、鄰居說明登革熱的預防方法，並討論社區環境要清掃的地方。
14	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行 第二次段考	**暖身活動** 1. 教師說明： (1)事故傷害是青少年十大死因的第一名。 (2)事故傷害應可防範避免發生。 2. 進行 JUST DO IT 「危機事件簿」： (1)請學生閱讀情境，並思考情境中造成傷害發生的原因。 (2)可採取自願方式，請學生上臺分享。 **事故傷害的原因** 1. 教師講解課本 P68 內容： (1)教師說明「不安全的態度與行為」造成的事故傷害。 (2)教師說明「缺乏安全知識」造成的事故傷害。 (3)教師說明「不熟練的技術」造成的事故傷害。 (4)教師說明「個人情緒」造成的事故傷害。 (5)請學生分析自己的事故傷害案例，並引導學生完成課本題目。 2. 影片「女子講手機情緒太激動　意外墜樓」觀賞。 **家庭安全一把罩** 1. 請學生思考並勾選曾在家中受傷的類型。 2. 教師統計班上學生於家中受傷類型的排名。 3. 教師說明：許多的事故傷害皆在家中發生。 4. 進行「家庭安全大搜查」： (1)請學生完成課本 P70 之活動，從中挑選 3 項「部分符合」與「未符合」的項目，寫出改善的方法。 (2)教師說明：課本 P70 居家安全檢視的項目僅為部分注意事項，每個家庭狀況不同，應因地制宜。請學生透過網路資源找出其他居家安全的注意事項。 (3)將家中狀況與搜尋到的注意事項相互檢視，並將有安全疑慮的狀況列出改善方法。
15	單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行	**暖身活動** 1.教師請學生回想上節課的居家安全要注意的地方有哪些？可以個人或小組搶答方式進行。 2.教師說明：除了家裡，校園生活亦佔據相當長的時間，因此校園內的安全狀況也需要大家關心。 **友善校園 快樂學習** 1.教師說明：校園中的基本安全規範，可蒐集新聞或學校的案例作

		為補充說明。 2.請學生勾選有做到的安全注意事項。 3.請學生分析，情境圖玩鬧學生的情緒和想法，並寫下自己看到該情境的情緒和想法。 4.請學生思考圖中情境，若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？ **健康動起來-校園安全小偵探** 1. 將學生分組完成校園安全小偵探學習單。 (1)提供每組 5 ～ 10 分鐘的時間，在教室外的校園區域進行搜尋，找出校園中不安全的設施或區域。 (2)在規定時間內回到教室，討論可行的對策並完成學習單。 2. 教師總結： (1)教師檢視各組學習單的完成狀況。 (2)教師請各組進行分享。
16	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	**暖身活動** 1. 教師講解課本 P75 內容： (1)請學生閱讀新聞案例，讓學生了解正確急救有機會救人一命。 (2)教師請學生依個人或小組，分享過去曾幫助身邊傷者的經驗。 2. 影片「球友倒地沒心跳　資深救護教官即刻救命」觀賞。 **急救，救急** 1. 教師講解課本 P75 內容： (1)透過常見的事故傷害數據，說明各種傷害的狀況在日常生活中時常發生，教師也可以舉例日常生活中常見的創傷情況。 (2)提醒學生若看到有人受傷，應沉著冷靜面對，並以自身安全為第一優先，並視自身能力與狀況處理。 (3)若遇到自身無法處理的狀況，須儘速請人協助。 (4)請學生利用同理心分析新聞案例中不同角色的情緒與想法。 2. 進行 JUST DO IT「我的急救雷達」：請學生依課本 P76 的 JUST DO IT 問題，檢視自身情況並完成「我的急救雷達」。 3. 閱讀課本 P76 下方情境，思考並分享可能的處理方法。 **急救便利箱** 1. 教師講解課本 P77 內容： (1)教師說明：遇到受傷狀況時，若有急救用品便可快速處理傷口，急救用品平時就應擺放至急救箱內。 (2)說明急救箱內放置的物品與功能。 (3)提醒急救箱放置及保存的注意事項。 (4)請學生回家向家人倡議急救箱的重要性並簽名。 **大小傷口一把罩－開放性創傷**

		1. 教師講解課本 P78 ~ 79 內容： (1)教師依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。 (2)說明簡易止血法可分為抬高傷肢止血法與直接加壓止血法，兩者可搭配使用。 (3)可與學生討論課本 P76 情境 2 可如何止血，且過程中該如何安慰對方。 (4)說明使用生理食鹽水清潔的方法，並強調以畫圈的方式由內而外清潔。 (5)說明以優碘消毒的方式與注意事項。 (6)介紹不同種類的敷料，並說明應視傷口狀況搭配不同敷料。 (7)可使用網狀繃帶或彈性繃帶介紹包紮，並搭配不同包紮法使用，以確實固定敷料。
17	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	**暖身活動** 1. 復習上節課程中受傷處理流程，並說明今日課程重點為包紮。 2. 教師介紹彈性繃帶與三角巾。 **大小傷口一把罩 - 開放性創傷 2** 1. 教師講解課本 P80 ~ 81 內容： (1)說明固定繃帶的方式。 (2)教師強調固定繃帶要確實，以利後續步驟的操作。 (3)說明環狀包紮法的使用時機與操作方式。 (4)說明螺旋狀包紮法使用時機與操作方式。 (5)說明懸臂吊帶法的使用時機與操作方式。 (6)教師請學生操作此節課所學之包紮法練習。
18	單元 3 安全守護神 第 2 章 急救得來速	**暖身活動** 1. 簡易復習上節課程所學的包紮法。 2. 教師對於學生動作不足之處再加以提醒、說明。 **大小傷口一把罩－開放性創傷 3** 1. 說明踝關節包紮法的使用時機與操作方式。 2. 教師請學生分組進行包紮法演練。 3. 教師提問：若遇到課本 P76 的情境 4 ，身邊沒有三角巾或繃帶，可以使用哪些物品代替？包紮過程中，該如何安慰、關心對方？ **受傷處理有妙招－閉鎖式創傷** 1. 教師說明：扭傷與拉傷的差異。 2. 介紹運動傷害發生時，如何操作 PRICE 的五個步驟。 3. 完成急救與包紮的技能後，請翻回課本 P76 的 JUST DO IT ，再次檢視自身狀況並完成急救雷達圖。

		4. 請學生比較學習前與學習後的分數差異。 **健康動起來－包紮動起來** 1. 教師引導學生分組練習不同包紮法。 2. 教師可利用課本中的動作要求檢核表進行自評或互評。
19	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	**暖身活動** 1. 進行 JUST DO IT 「防災知識大哉問」： (1)從問題中探詢學生對於防災知識的基本認知。 (2)搭配分組討論進行，亦可在教學結束後，回到本頁說明答案。 **防颱安全錦囊** 1. 教師講解課本 P86 ~ 88 內容： (1)請學生閱讀課本 P86 情境，並討論想一想內容。 (2)教師舉例說明颱風來臨前的準備工作。 (3)說明颱風災害會造成有形與無形的損失，不可不慎。 (4)說明颱風來襲時的注意事項： a. 強調應避免外出維護自己與他人安全。 b. 請學生思考與分享想一想內容。 (5)說明颱風離開後環境的復原方式： a. 教師提醒颱風過後環境清潔相當重要。 b. 介紹常見的消毒方式。 2. 進行 JUST DO IT 「社區小幫手」。 **防火安全妙招** 1. 教師講解課本 P89 內容： (1)請學生閱讀情境。 (2)教師說明火災發生時造成的損失，除了被燒毀的器物外，滅火時造成的附帶損失也不少，應注意並降低人為因素所引起的火災。 2. 進行 JUST DO IT 「火災防範小幫手」：完成後請學生自願上臺分享。 3. 教師講解課本 P90 內容： (1)詢問學生用電安全小習慣於日常生活中落實的狀況。 (2)搭配「 6 / 28 危！電線綑綁收納恐傷銅線釀走火」影片，說明不良用電習慣的潛在危險。 4. 進行 JUST DO IT 「用電安全知多少」： (1)教師可視狀況於課堂中進行或作為回家作業。 (2)可請學生將找到的網頁列印並帶到班上分享。 5. 教師講解課本 P91 內容： (1)除用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應注意與定期檢視。 (2)說明並強調做好預防以降低火災損失的重要性。

		(3)提醒避難過程中應將生命安全放在首位。 (4)說明防火小撇步。 6. 教師講解課本 P92 內容： (1)請學生閱讀課文 P92 新聞快報內容。 (2)說明越早滅火越能避免火災發生與蔓延。 (3)介紹滅火器使用方式： a. 教師介紹從過去「拉拉壓」口訣改為「拉瞄壓掃」。 b. 強調 STEP3 應站在上風處使用。 c. 強調 STEP5 應朝火源根部噴灑。 d. 強調 STEP6 應持續監控，確認完全熄滅。
20	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守 第三次段考	**暖身活動** 1. 說明火災逃生及報警之注意事項： (1)介紹圖 3-3-4 遇到火災時逃生的重點。 (2)強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。 (3)講解補給站，報警時要提供的訊息。 (4)教師可蒐集新聞案例，或學校發生過的案例作為補充說明。 2. 進行 JUST DO IT 「逃生急先鋒」： (1)請學生對照課本 P93 內容來填寫。 (2)教師可協助提示。 **地震來臨莫驚慌** 1. 教師說明地震發生前可做的準備： (1)物品應妥善固定。 (2)強調要擬定逃生對策以防緊急狀況出現。 (3)教師提醒地震時，不同場所的注意事項也有所不同。 2. 進行 JUST DO IT 「我的避難包」 (1)教師引導學生完成 JUST DO IT 。 (2)教師說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。 3. 教師說明接獲地震警報或地震發生時，應遵守「趴下、掩護、穩住」三大原則進行避難，降低傷亡出現的機會。 4. 教師說明地震發生後的注意事項，並介紹報平安留言系統。 **健康動起來 - 我的防災地圖** 1. 教師介紹學校的防災地圖。 2. 請學生繪製自己家庭的防災地圖，並請學生分享。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 一 學期 八年級 健體領域 健康教育 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	八年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 □ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 ■ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。 ◎學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。 ◎理解新興傳染病的傳播方式及預防方法。 ◎理解傳染病的預防策略及防疫方法。 ◎認識愛的意涵。 ◎學習維繫人際關係好方法。 ◎熟悉情感結束的調適技巧。 ◎了解兩性交往循序漸進的程序。 ◎熟悉兩性交往邀約與拒絕技巧。 ◎能夠公開表達維護身體自主權。 ◎評估青少年發生性行為的衝擊與風險。 ◎了解青少年性行為之法律規範。 ◎性行為的抉擇。 ◎不幸懷孕，知道尋求解決方法。		
融入之議題	**【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。 **【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 **【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。 **【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【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則。
教學 / 學習重點	學習內容 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。 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-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。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 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。 學習表現 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。 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-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。 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-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3b-IV-1 熟悉各自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。

	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。 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。
評量方式	教材編輯與資源 翰林版國中健體八上教材 教學資源 教學影片 、教用版電子教科書 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 技能、問答、情意、發表、實作、認知、觀察

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	**一、引起動機** 提問：教師引導學生閱讀P6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，並連結到後面的課文。 **二、菸品的成分與危害** 提問：菸品中含有許多有害物質，這些物質對人體會造成什麼影響？我們可以先看吸菸小瓜呆實驗，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。 統整：菸品中的尼古丁、焦油、一氧化碳、刺激物質對人體的危害甚大。 **三、菸的危害** 提問：請同學分享家人或親戚朋友有沒有因為吸菸而危害到身體健康的案例。 發表：請學生踴躍發言。 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，吸菸的影響是全身性的。
2	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	**一、防制菸害的措施** 提問：請問同學，如果你在公車站等車時，有位女士在你身邊吸菸，你會有怎樣的反應呢？ 發表：請同學上台將反應演出來。 說明：吸菸不只是吸菸者本身受害，二手菸更是劇毒，為了降低國民吸菸的比率，政府訂定菸害防制法，設計了種種的標誌和提高菸捐，國民的健康不能因為菸而打折扣。 **二、電子煙是不是菸？** 提問：「電子煙是不是菸呢？對身體有沒有危害？你的週遭有人使用電子煙嗎？他的觀點是什麼？」 發表：請學生就自身經驗發表。 說明：菸商為了讓大家快速接受電子煙，以不會燃燒、沒有煙霧等理由作為銷售手段，讓大家以為電子煙是無害的，其實電子煙就是菸，對人體也會有嚴重的傷害，以下讓我們來破解電子煙的迷思。 **三、電子煙的危害** 電子煙就跟一般菸品一樣，也有尼古丁、菸草生物鹼，對身體危害程度是一樣的，還另外添加了許多化學添加物，讓味道有香甜水果味，塑造出「沒有菸味所以不是菸」的假象。但來路不明的煙油更危險，電池也可能爆炸。
3	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	**一、認識臺灣酒文化** 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。 說明：教師說明酒駕罰則及嚴重性。 總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。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、青少年為什麼不能喝酒？** 說問：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，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。 **四、酒後駕車　害人不淺** 提問：請同學讀出課文中的酒駕新聞，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：教師說明酒駕罰則及嚴重性。
4	第一篇 致命吸引力 第一章 菸酒檳榔	**一、遠離檳榔子** 提問：閱讀課文阿強的故事，討論以下問題： 1. 如果你是阿強，一開始會接受使用檳榔提神的建議嗎？ 2. 除了檳榔以外，你還有其他的提神方式嗎？ 發表：請同學分組發表。 總結：檳榔的危害甚大，提神有很多方式，不需要靠嚼檳榔提神。 **二、嚼食檳榔的影響** 說明：檳榔素和檳榔鹼是致癌物質，長期嚼檳榔極易造成牙周病及口腔癌等疾病。 發表:教師可提供口腔癌患者的口腔照片,並請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。 **三、嚼食檳榔對社會及自然環境的影響** 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。

5	第一篇 致命吸引力 第二章 成癮藥物的真相	**一、引起動機** 教師帶著同學閱讀課本中四個漫畫中的情節並提問： 1. 購買來路不明的藥可能會面臨什麼風險？ 2. 想要營造快樂的氣氛，一定要使用吃了很嗨的藥丸嗎？ 發表：請一到兩位同學發表看法 **二、成癮藥物知多少（一）** 說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。 藥物濫用容易會造成藥物成癮，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（二）** 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. 中樞神經興奮劑：安非他命、搖頭丸（MDMA）。 2. 中樞神經抑制劑：海洛英、K他命、FM2。 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。
6	第一篇 致命吸引力 第二章 成癮藥物的真相	**一、毒品偽裝術** 提問：各位同學印象中的毒品，真的會像課本P18中的藥丸或膠囊的形式嗎？ 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的追緝，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，小心誤觸毒品。 **二、成癮藥物的刑責** 提問：同學是否知道使用毒品也會面臨刑責？ 吸食、製造、販賣毒品會因毒品分級的不同而刑責不同，讓我們一起來找找看以下問題的答案： 1. 吸食海洛英的刑責？ 2. 販賣大麻的刑責？ 3. 吸食K他命的刑責？ 4. 製造K他命的刑責？

		總結：藥物成癮是漸進式的，毒品是依照成癮性大到小分一到三級，一開始會因為好奇或同儕影響而嘗試使用，後來因藥物耐受性增加，需求量就會越來越大而無法回頭，最好的辦法是一開始就不要使用。
7	第一篇 致命吸引力 第二章 成癮藥物的真相 （第一次段考）	**一、成癮藥物的影響** 閱讀：請學生小組研讀阿康的故事，並討論文章下的題目。 發表：請同學上臺報告小組討論的結果。 結論： 1. 阿康因為心情不好，與好朋友到不良場所遇到毒販而接觸毒品。 2. 濫用藥物造成家人無法接納阿東，因為需要很多金錢購買毒品，而淪為販毒幫手、自己的身體也因為K菸而膀胱縮小、終身包尿布。 教師講述：成癮藥物對我們的影響可以分為生理、心理、社會三部份來探討。 強調：藥物成癮後很難戒除，需要醫療協助或接受勒戒，也需要親人的幫忙，當發現親人或同學有濫用藥物的情形時，請勇敢的向老師求助。
8	第一篇 致命吸引力 第三章 我不吸煙我拒毒	**一、名人故事：歐巴馬** 提問：請同學先閱讀「歐巴馬」的故事，想一想，從歐巴馬的故事中你發現了什麼？請分析他使用毒品的原因？是什麼力量讓他可以離開毒品？ 發表：學生自由分享。 歸納：歐巴馬在青春期，因為種族問題自卑，而使用成癮物質來麻醉自己。當我們了解青少年使用成癮物質的原因後，更能進一步找到遠離誘惑的方法。 **二、青少年為什麼會使用成癮物質** 提問：從阿華和阿剛的故事中，你發現他們是因為甚麼原因導致藥物濫用？ 發表：學生自由分享。 說明：好奇心驅使、為尋求同儕的認同等都是青少年使用成癮物質的原因，而成癮物質對身體與生活都有嚴重的危害。所以我們必須學習遠離誘惑的方法，來避免自己接觸到成癮物質。 **三、青少年為什麼會使用成癮物質** 提問：從小芳和小倫的故事中，你發現他們是因為甚麼原因導致藥物濫用？ 發表：學生自由分享。 說明：遇到學業成就低落或醫療需要也常是青少年使用成癮物質的原

		因，而成癮物質對身體與生活都有嚴重的危害。所以我們必須學習遠離誘惑的方法，來避免自己接觸到成癮物質。 **四、抗毒基本功** 提問：你覺得要怎麼做才能避免受到成癮物質的誘惑？ 分享：學生自由分享。 結論：由於青少年使用成癮物質的原因大多為好奇、缺乏認同等，因此想遠離誘惑，當然必須由自身做起，學習自我認同，學習主動解決自己的問題等，以下為幾個遠離誘惑的好方法： 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。
9	第一篇 致命吸引力 第三章 我不吸煙我拒毒	**一、拒絕的要領** 說明：以阿翔邀請阿建吸菸的例子，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. 清楚陳述自己的立場與想法。 2. 提供一個真實的原因。 3. 了解對方感受，使用正向語言，態度溫和。 4. 肯定自己拒絕的權利，提出讓彼此滿意的替代方案。 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。 **二、其他拒絕招式演練** 詢問：如果你是阿建，你會怎麼做？ 分享：學生自由分享。 演練：請兩位學生扮演活動中之阿翔和阿建，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。 **三、拍攝影片** 實作：請同學根據課本所提供的拒絕要領與招式，拍攝一分鐘的微電影，以課本中的二個情境為主題。 發表：各組討論後，分配角色，並寫下劇本內容，進行拍攝，並將成果於課程中播放給全班看。 統整：教師統整學生於拒絕過程中的優缺點為何，並提醒學生當生活中發生類似邀約時，也要以堅定的態度拒絕之。

		四、面對成癮物質 我可以做主 討論：各組拍完微電影後，討論哪些理由可以說服自己也能說服他人拒絕成癮物質呢？在課本上進行勾選，並將答案寫在紙上。 發表：各組進行發表，並請全組同學共同宣誓，來表達自己拒絕使用成癮物質的決心。
10	第一篇 致命吸引力 第四章 捍衛青春不成癮	**一、小杰的故事** 提問：請同學先閱讀案例「小杰的故事」，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。 **二、小杰的戒菸之旅** 提問：你覺得小杰開始戒菸後，可能遇到那些問題？ 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，儘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。 **三、小杰的戒菸計畫書** 閱讀：請學生仔細閱讀小杰的戒菸計畫書，並從戒菸計畫書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。
11	第一篇 致命吸引力 第四章 捍衛青春不成癮	**一、青少年戒菸策略** 提問：若自己或18以下的親友遭遇物質成癮的問題，該如何主動尋求協

		助和支援呢？ 發表：學生自由分享。 說明：如果自己或親友想要戒菸，可以撥打戒菸專線，有專業諮詢人員來幫助自己及親友。 **二、爸爸的戒菸故事** 提問：請同學先閱讀案例「小琳爸爸的戒菸故事」，想一想，是什麼原因讓小琳的爸爸戒菸成功呢？ 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。 **三、小煜的戒毒故事** 提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，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。 **三、戒菸資源** 提問：如果已經有同學接觸到毒品，要如何幫助他戒毒呢? 討論：請同學以兩分鐘時間做討論。 發表：請一到兩位同學作發表。 總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是舊朋友又會繼續吸毒，如此重複根本沒有真的戒除，所以戒毒後的環境和朋友更重要。教師介紹可利用的戒毒資源：學校輔導戒治資源、毒品危害防制中心、醫療資源等。 **四、健康生活行動家** 實作：邀請家人、親友或同學等至少 5 位，宣導菸（毒）的危害及拒菸（毒）方法或其他菸（毒）害防制資訊。並簽署戒菸（毒）承諾。發表：學生自由分享。 紀錄：寫下在宣導活動中，自己遭遇那些困難？遇到哪些開心的事？家人、親友在拒菸小卡上給我哪些回饋？ 發表：請幾位學生自由發表。 總結：坐而言不如起而行，願不願意戒菸（毒）都是一念之間，若有越多的社會與家人支持，獲得更多的資源與協助，更加有助於成功戒菸（毒）。

12	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治	**一、小芝的日記** 提問：請同學先閱讀「小芝的日記」，再回答以下問題： 1. 你有沒有感染過諾羅病毒？一直上吐下瀉、不能吃東西是不是很難受？ 2. 你知道諾羅病毒引起的腸胃炎是怎麼傳染的嗎？ 發表：學生自由分享。 歸納：目前並沒有可用於治療諾羅病毒的抗病毒藥物，其治療以支持性療法為主。患者除了多休息外，應該要注意營養及水分、電解質的攝取，以避免脫水。從上面案例我們就能發現傳染病的可怕，並應更加認識傳染病。 **二、認識傳染病** 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、傳染病三要素** 提問：看完課本上四位同學的對話，你認為誰說的正確呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師說明傳染病的發生，必須具備「病原體的存在」、「抵抗力較弱的人體」和「適當的傳染途徑」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。 **四、傳染病大搜查** 說明：教師介紹病原體、人體抵抗力、傳染途徑，而傳染途徑又分為五類—蟲媒傳染、食物或飲水傳染、空氣或飛沫傳染、性接觸或血液傳染、接觸傳染。實作：教師引導學生利用衛生福利部疾病管制署的網站，查詢傳染病最新統計資料https://nidss.cdc.gov.tw/ch/Default.aspx。分組各選一種今年臺灣有出現病例的傳染病傳染病，並了解其傳染方式。每組派一人上臺發表蒐集資料與討論結果。 說明：通常病原體並容侵入人體，因為我們的皮膚具有一定的保護功能，所以病原體侵入人體大多是透過皮膚上的傷口或是消化道、呼吸道、生殖道等開口進入。我們更要了解各類傳染途徑，才能減少被感染

		的機會。 **五、拒絕感流行** 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：教師說明流行性感冒是由流感病毒所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。
13	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治	**一、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。 **二、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！ **三、蚊子的逆襲——認識登革熱** 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，天氣愈來愈炎熱、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。 **四、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 都與斑蚊相關，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，可以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。
14	第二篇 防疫總動員 第一章 傳染病的防治 （第二次段考）	**一、小心TB就在你身邊——認識肺結核** 引起動機：歷史上許多名人得肺結核或死於該病，如音樂家蕭邦、詩人哥德、愛倫坡、拜倫、卡夫卡等數也數不清。十七世紀中葉歐洲人稱之為「白色瘟疫」，且當時找不到好的預防與治療方法。以至於民間廣泛流傳著「十癆九死」之說。 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。 **二、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容易感染此病，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。 **三、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。 **四、認識病毒性肝炎** 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」。 **五、肝炎三部曲&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。 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。 **六、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。 **七、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：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預防，因此保持良好的個人衛生習慣、養成勤洗手以及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。 **八、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。
15	第二篇 防疫總動員 第二章 戰勝傳染病	**一、阿國生病了** 提問：請同學看完阿國和媽媽的對話，想一想，你覺得阿國和媽媽對生病這件事的處理方式正確嗎？如果你是阿國又會怎麼做？ 發表：學生自由分享。 歸納：大家都有生病的經驗，除了要學習照顧自己，讓自己早日復原之外，也要預防傳染給別人，現在就讓我們來學習如何預防傳染病。 **二、傳染病防護對策——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嚴格把關，以免傳染病的發生。 提醒：管制傳染病傳染途徑的傳染方式有許多種，例如：培養良好的衛生習慣，維護周遭環境的衛生等方式，都是不可以忽略的第一步。 總結：健康的身體是眾人皆希望達成的目標，因此對於傳染病的防治不可輕忽視之。 **三、傳染病防護對策——增強人體抵抗力** 說明：有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，都是不可輕忽的一環。 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。 **四、傳染病防護對策——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：教師可準備漂白水和酒精，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。 **五、預防傳染好招** 實作：請學生進行分組討論，分析課文中的四個案例，將適當的傳染途徑與預防好招填入課本空格中。 發表：請各組派人將討論出的答案寫在黑板上。

16	第二篇 防疫總動員 第二章 戰勝傳染病	**一、健康自主管理** 提問：詢問學生是否曾有感冒而在家休息的經驗？ 分享：學生踴躍發表意見。 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。 **二、我的健康自主管理** 實作： 1. 利用課本上的表格檢視看看，自己是否所有的項目都有做到。 2. 寫下自己認為項目中做得最好的，若有沒做到的項目，試著找出沒做到的原因，並擬定改善策略。 發表：請幾位學生自由發表。 **三、防疫工作人人有責** 提問：請學生閱讀國中生回到越南探親而感染茲卡病毒的案例，想一想，如果你是這名國中生，你會怎麼做？ 分享：學生踴躍發表意見。 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。 **四、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：請幾位學生自由發表。 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。 **五、防疫倡議** 說明：傳染病無國界，在交通便利的現代，傳染病很容易在各國蔓延流行，因此防疫工作絕對不是顧好自己就沒事，當越多人了解防疫的重要，便能減少傳染病的肆虐，我們一起來倡議，讓更多人了解全球防疫的重要。 說明：教師先解說倡議的技巧。 實作:請學生分組討論可以用甚麼方式倡議比較有效果,或者比較可行。 發表：各組派一人發表討論結果。 總結：教師統整各組的討論結果，並再次強調防疫必須受到大家的重

		視，大家一同努力。 **六、讓我試試看——兒歌改編** 實作：請分組討論，改編一首兒歌，並做成海報，貼在教室外，進行傳染病預防的倡議。 發表：每組上臺將改編的兒歌一起唱給全班聽。 總結：教師對各組的兒歌改編進行講評，並說明倡議其實不難，我們也可以回家對家人倡議，傳染病的防疫工作需要每個人的努力。
17	第三篇 擁抱青春相信愛 第一章 愛的真諦	**一、引導活動** 提問：學生唸出P62中主角的心聲，並請學生思考以下問題： 1. 你是不是也有類似上述的經驗？ 2. 當你看到自己喜歡的人也會緊張不安、心跳加快嗎？ 3. 當你喜歡他／她，你會如何表達呢？ **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，常常很衝動地想要嘗試戀愛的感覺，但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？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」 發表：請學生就自身想法發表。 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。 **三、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）。」 「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，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 **四、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。

		說明：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、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。 3. 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。 4. 具擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己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。
18	第三篇 擁抱青春相信愛 第二章 約會的事	**一、引起動機** 提問：請問同學邀約過別人一起出遊嗎？你通常會如何邀約呢？ 總結：愛情是一段互相認識的過程，想要更了解對方，約會是必經的過程，而約會也應該是循序漸進的。 **二、友誼序曲** 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，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 **三、約會前的邀約** 提問：如果你想邀約一位心儀的對象，你會用怎樣的邀約方式呢？讓我們一起來練習邀約技巧，請利用 P68 的情境，依照以下的要點進行邀約設計。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 統整：其實邀約是很重要的約會技巧，有好的開始就是成功的一半，應該要有健康的心態、用欣賞代替喜歡、用團體活動替代單獨約會。 **四、拒絕邀約的技巧** 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

		實接受到邀約時不一定要答應，這時候如何說「不」變得很重要，請同學依照課文中的情境練習說「不」的技巧。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 **五、約會注意事項** 提問：如果今天喜歡的對象要和你約會，你會希望在何時？何地？何種形式？花費多少呢？ 發表：請同學發表想法。 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、看球賽等）應該互相討論，而不是要求對方配合自己。 3. 約會的開應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。 **六、變調的約會** 引導：教師可以播放影片「二分之一的戀情」後半段，劇情描述到男友想要發生親密行為而女生不想的片段。 提問：如果對方要求發生性行為，你不想要，對方態度十分強硬，此時該怎麼辦？ 討論：請同學分小組討論出三個方式，並上臺發表。 總結： 1. 應該要保持冷靜，堅決且嚴肅的向對方說不，當對方想要霸王硬上弓時，可以大聲地提醒他「這是強暴」，或是迅速離開現場。 2. 如果真的不幸被性侵害了，就要到醫療院所去驗傷採證，經由報案程序向警察報案，因為性侵是告訴乃論罪，性侵加害者常會抱持被害者不敢報警的心態犯案。 3. 受害者要接受心理諮商、可向113婦幼保護專線求援。 4. 戀愛是美好的，但是當戀愛變成了傷害，我們就要學習冷靜處理，人生才能繼續下去。
19	第三篇 擁抱青春相信愛 第二章 約會的事	**一、化解衝突** 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合的或是冷戰的時候，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？ 發表：請一到兩位同學分享。 統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了以下的溝通技巧： 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方

		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，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。 **二、好好說再見** 提問：請同學們運用網路資訊蒐集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。 總結：並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。 1. 分手小技巧 2. 釐清分手的原因 3. 事先準備好分手的理由 4. 親自理性的提出分手 5. 當面溝通比簡訊好 練習：請同學利用課本小明與阿光的案例來練習分手的技巧。 **三、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 總結：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，以下幾個建議： 1. 接受戀情結束：接受才能放下。 2. 允許自己悲傷：可以流淚發洩悲傷。 3. 接受質疑：換新生活方式。 4. 重生：重心放在自己身上，重新生活。 **四、生活行動家** 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。
20	第三篇 擁抱青春相信愛 第三章 真愛要等待	**一、引起動機** 教師引導同學閱讀「國中生產子」等相關新聞。 提問：同學覺得青少年適合懷孕嗎？說出你的看法。 發表：請同學踴躍發言 小結：青少年階段不是適合懷孕的階段，這個時期有更精彩的人生要過，所以青少年應該要學習珍愛自己、尊重他人。

		二、活動「性＝愛？」 提問：「到底什麼是性行為？」 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。 **三、關於「性」，你贊同課文的說法嗎？** 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 澄清：教師及時修正學生的想法。 **四、「性」究竟是什麼** 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 **五、青少年發生性行為所要面臨的法律問題** 說明：如果與未滿16歲的青少年發生性行為，一律觸犯刑法，與14歲以下青少年發生性行為刑罰更重。如果雙方已滿16歲，其中一方不願意而被強制發生性行為，則可視為強制性交罪。
21	第三篇 擁抱青春相信愛 第三章 真愛要等待 （第三次段考）	**一、做身體的主人** 提問：請同學閱讀課文案例，分享並依照下方問題分組討論並演出。 發表：請各組上台演出 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 **二、健康生活行動家** 提問：請同學閱讀課文中的案例，運用生活技能中做決定的技巧進行練習。 發表：請各組發表。 引導：教師依照各組回答內容給予建議。 **三、懷孕了怎麼辦** 說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。 引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。 **四、活動「重要的抉擇」** 扮演：請學生依據課本中的四種未成年懷孕處理方式，讓全班分四組進行角色扮演。或教師事先安排學生演練。 分組：四至五人為一組，將全班分組。 討論： 1. 結婚組成家庭後，未成年的小媽媽並有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小童怎樣的建議呢？ 2. 只由一方單獨監護，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？

		3. 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. 小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？ 5. 如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 發表：每組推派代表，報告討論內容。 歸納：教師歸納學生的討論結果。 說明：青少年若是有了性行為，又沒有做好避孕措施，一旦懷孕，將得面對一連串接踵而來的問題。 **五、真愛值得等待** 提問：分析完前面的案例，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：表達愛的方式有很多種，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。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 二 學期 八年級 健體領域 健康教育 課程計畫			
每週節數	1 節	設計者	八年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 □ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 ■ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎藉由媽咪日記，認識懷孕的生理變化及優生保健的重要。 ◎從小時候的照片找出自己的變化，並認識人生各階段的身心發展及生長發育。 ◎閱讀長生不老的傳說，思考老化的意義。並體認從年輕就要儲存健康老化資本的重要。 ◎利用討論器官捐贈話題，明白死亡的意涵，並熟悉面對死亡的自我調適方法。 ◎了解慢性病對健康的威脅。 ◎探究常見的慢性病。 ◎藉由分析生活情境，體認安全的重要，並熟悉事故傷害處理、傷口照護、止血法及包紮技巧。 ◎利用新聞案例，了解心肺復甦術的使用時機、技巧，並熟練操作。		
融入之議題	**【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。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 **【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 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。 【品德教育】		

	品 J8 理性溝通與問題解決。
教學 / 學習重點	學習內容 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。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 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。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 學習表現 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。 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。 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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 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。
評量方式	教材編輯與資源

	翰林版國中健體八下教材 教學資源 教學影片、教用版電子教科書 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 分享、技能、問答、情意、提問、發表、實作、認知、說明

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第一篇 生命的旅程 第一章 新生命的喜悅	**一、媽咪日記** 提問：請同學先閱讀「媽咪日記」，再回答以下問題： 1. 你有看過親友懷孕的模樣嗎？請分享和懷孕的親友互動的經驗，如摸肚子、和寶寶說話等。 2. 詢問家人你在媽媽肚子裡的時候有發生哪些有趣的事或令人擔心的事？ 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。 **二、新生命的誕生** 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In theWomb）的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：教師說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。 **三、孕期媽咪的身體變化：孕早期** 提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？ 發表：學生自由發表。 說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經

		常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。 **四、孕期媽咪的身體變化：孕中期** 說明：在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便祕，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便祕應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重 5 公斤即可。 **五、孕期媽咪的身體變化：孕晚期** 說明：在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。28週時，子宮底會落在肚臍上大約 8 公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。懷孕後期每個月大約增重 1 公斤即可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。 **六、孕媽咪的產檢日誌：孕早期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕早期」的內容。 提問：寶寶在孕早期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1. 寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻率。 2. 寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。神經管在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。 3. 寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發 育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。 4. 寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮的能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。

		5. 媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加 200 微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。 **七、孕媽咪的產檢日誌：孕中期** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。 提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1. 寶寶第五個月：脂肪開始生成，全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。 2. 寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。 3. 寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能夠依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。 4. 媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。 **八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期（10分鐘）** 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。 提問：寶寶在孕晚期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明： 1. 寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。 2. 寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。

		胎位固定並下降。 3. 寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。 4. 媽媽營養攝取：懷孕後期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。
2	第一篇 生命的旅程 第一章 新生命的喜悅	**一、認識產兆** 提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有甚麼徵兆嗎？ 討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？ 分享：學生自由分享，教師歸納統整。 **二、三大產兆與生產方式（一）** 說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。 討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」 分享：學生自由分享 說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。 1. 自然產 (1)生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約 5 cm。 (2)疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2～3小時，長則可能達2～3天；產後，宮縮疼痛。 (3)手術麻醉：不需要。 (4)復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。 (5)對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中的羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況 (5)對下一胎的影響：無影響。 **三、三大產兆與生產方式（二）** 2. 剖腹產 (1)生產傷口：腹腔傷口，約10～15cm。 (2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。

		(3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。 (4)復原速度：較慢，表面傷口大約 1 星期可復原，但腹部內腔傷口約需 1 個月恢復。需要等待排氣後才能進食。 (5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。 (6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。 **四、期許一個健康寶寶** 閱讀：請學生閱讀「小芳嬸嬸檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或嬸嬸，你會做什麼決定。 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性。 **五、產檢、新生兒篩檢與預防接種** 說明：健保提供每位準媽媽十次免費產檢，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那些疫苗？ 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。 **六、懷孕體驗** 實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，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。
3	第一篇 生命的旅程 第二章 生長密碼	**一、想想看** 引導：教師請同學閱讀第18頁花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！也請同學們拿出自己嬰兒時期的照片來回答下面的問題。 提問：請身邊的同學幫你看看，照片中小時候的你和現在的你差異大嗎？ 回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。

		二、生命的觸動 提問:各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於甚麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，下面有各階段特質，請大家一起來配對一下。 說明：教師可利用八個生長階段的關鍵字讓學生進行字卡配對。 **三、教師介紹八個時期的特徵（一）** 1. 嬰兒期： 提問:周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？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。 **四、教師介紹八個時期的特徵（二）** 2. 幼兒期： 提問：觀察周遭2～3歲的小孩，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：教師介紹幼兒的重點發展。 3. 兒童前期： 提問:請問同學在幼稚園時期可以分清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需不需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？ 介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。 4. 兒童期： 提問:小學時期甚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：教師介紹兒童期的重點發展。 **五、教師介紹八個時期的特徵（三）** 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：教師介紹青春期的發展重點。 6. 成年前期： 提問：周遭的親友中，有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：教師介紹成年前期的重點發展。 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：教師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？有那些生活習慣呢？ 介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。
4	第一篇 生命的旅程 第二章 生長密碼	**一、影響生長發育的因素** 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低很多，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，教師介紹影響生長發育的因素： 1. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。 2. 遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 3. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 4. 營養：營養不均衡影響生長發育。 5. 疾病：多種疾病影響生長發育。 6. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。 7. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 **二、生長發育大不同** 引導：請同學先完成第25頁「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。 引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣 7～13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。 **三、促進生長好方法** 提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了可以促進長高的方法？ 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. 營養：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。

		2. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。 3. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。 4. 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。
5	第一篇 生命的旅程 第二章 生長密碼	**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的生活型態，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：請學生完成第29頁的學習單內容。 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畢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」。
6	第一篇 生命的旅程 第三章 樂活老化	**一、引起動機** 提問：教師請同學朗讀第30頁中徐福的故事，並回答以下問題。 你也想要長生不老嗎？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，各組派代表發表看法。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ **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那些現象呢？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可參考第31頁中的老化現象。 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，賀爾蒙改變、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、健康老化比一比** 故事閱讀：請同學閱讀第32頁中的故事，並去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？

		發表：請同學分組討論過後，派同學上臺發表。 總結：現代醫學發達，壽命一直延長，但是活得越久不代表有品質，我們希望活得久也活得有品質，就要有健康的生活型態。讓我們的平均壽命與健康平均餘命差距越小越好。我國目前平均壽命越來越長，可是健康平均餘命卻沒有跟上，以 105 年的數據來看，差距有10年之多，也就是臥床不健康的狀態長達10年，代表老年生活是沒有品質可言的。 **四、儲存健康老化資本** 提問：請同學思考，當青少年時期拼命玩電玩、熬夜、抽菸、喝酒，會不會影響到老年時期的健康呢？ 回答：請同學自由發表想法。 總結：其實人生各階段的生活型態都會影響到老年的健康狀態，想要有健康的老年生活，不用等到65歲才準備，而是現在就要開始準備。讓我們一起來看看有那些健康生活習慣可以讓我們健康老化。 1. 少喝刺激性飲料 2. 注意口腔健康 3. 少鹽、少糖、少油、高纖 4. 充足睡眠 5. 避免接觸菸酒檳榔 6. 保持愉悅心情 7. 規律的運動 **五、面對健康老化** 提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，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：當我們老的時候，我們可以有以下的方式過老年生活： 1. 規劃適合的運動 2. 尋求心靈寄託 3. 培養休閒活動 4. 積極參與社會活動 5. 維持良好社交關係
7	第一篇 生命的旅程 第三章 樂活老化 （第一次段考）	**一、健康生活行動家（一）** 提問：在上面課程中，我們一直強調現在的生活型態會影響到老年的健康生活，那麼你現在的生活型態究竟健不健康呢？讓我們一起試著完成第36頁的檢核表，並且找出一項沒有做到的項目來分析與改善，運用「生

		活技能-問題解決」的技巧完成第37、38頁的學習單。 說明：教師請同學設計自我監督表，實施一個星期後，到下一次的健康教育課來發表實施的成果。 發表：請一到兩位同學上臺發表。 **二、健康生活行動家（二）** 教師請學生根據第39頁的問題去訪問，藉此讓同學去關懷周遭的老年人，在互動的過程中可以更加瞭解老人家所遭遇到的問題及吸收老人家的生活經驗與智慧。藉此讓學生去思考並預想自己的老年生活。
8	第一篇 生命的旅程 第四章 用愛說再見	**一、引起動機** 提問：請同學閱讀第40頁的小故事，回答以下問題： 1. 說說看你對器官捐贈的認識。 2. 你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？ 發表：請一到兩位同學回答問題。 教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。 **二、面對死亡與失落** 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？教師介紹死亡的意義： 1. 醫學上以沒有心律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. 面對親友或寵物死亡等的「失去」時，可以用哪些方式來面對呢？ **三、走出傷痛** 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。 教師請同學閱讀第42頁小力與爺爺的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。 教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，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調適方式讓自己過得更好。 1. 分享經歷及感受 2. 參與喪禮或哀悼儀式

		3. 抒發哀傷情緒 4. 回復生活規律 5. 珍惜現有及建立新的人際關係 6. 適應人生角色 7. 與逝者保持心靈聯繫
9	第一篇 生命的旅程 第四章 用愛說再見	**健康生活行動家** 引導：請同學閱讀力克胡哲的故事，小組討論以下問題並發表： 1. 力克胡哲有哪些珍愛生命的作為？ 2. 相較於力克胡哲，我們擁有更健全的四肢，我們可以有那些作為，來增加我們對生命的色彩？ 教師總結：生命是很珍貴的，生活中遇到困難時，不應該輕易結束生命，應該努力去解決困難，活出精采與意義。
10	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	**一、想想看** 教師請同學閱讀第48頁康康與美美的故事，並試著以螢光筆標示出重點「17歲」、「大腸癌」、「家族病史」、「熬夜」、「吃泡麵、速食、燒烤」「16歲」、「每天都喝含糖飲料」、「飲料當開水喝」、「體重下降」、「口渴」、「血糖值」。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 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 107 年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序）107年十大死因依序為： 1. 惡性腫瘤（癌症）。 2. 心臟疾病。 3. 肺炎。 4. 腦血管疾病。 5. 糖尿病。 6. 事故傷害。 7. 慢性下呼吸道疾病。 8. 高血壓性疾病。

		9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。 10. 慢性肝病及肝硬化。 **三、惡性腫瘤（癌症）** 提問:教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的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。 說明：教師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。 說明：教師介紹癌症警訊： 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、惡性腫瘤的預防** 活動：將學生分組，每組給予海報，請學生討論如何預防惡性腫瘤並畫出來在海報上。學生可以參考致癌因素來思考預防之道。 發表：請學生每組派代表上臺發表。

		教學：教師總結歸納學生發表的預防方法，介紹如何預防惡性腫瘤： 1. 不接觸致癌物 2. 多吃蔬果 3. 作息正常 4. 規律運動 5. 定期健康檢查
11	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	**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、如何量血壓** 說明：教師可以先拿簡易型的手臂血壓計（向健康中心借取或是自己帶來），讓學生先試試看量血壓，可以兩人一組，找兩三組學生來試試看→教師再讓同學對照課本的正確量血壓方法，看看同學錯誤的地方，學生比較會印象深刻。鼓勵同學回家幫家人量血壓並記錄下來。 **四、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。 教師介紹何謂冠心病。 **五、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。
12	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一）	**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。 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，依樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？教師介紹腦中風內容。 **二、中風辨識及處裡四步驟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，反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法： 1. 規律運動 2. 向菸說不 3. 健康飲食 4. 定期健康檢查
13	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（二）	**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？ 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的胰島素反應變慢，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。

14	第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（二） （第二次段考）	**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** 提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學訪問親友完成第46頁的問卷。 發表：請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：一家人的生活習慣往往都是類似的，預防慢性病必須從改善生活習慣做起，不只是同學自己本身，家人也都要一起才會有動力，請同學邀請三位親友簽名，一起實踐三種健康生活習慣，為健康把關。 完成上述兩項作業後，請同學確實檢核自我的生活習慣並分析實行有困難的原因即提出解決的辦法，為自己的健康努力。
15	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	**一、事故是不是可以避免** 分享：學生自由分享。 提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 **二、事故發生原因和預防** 說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。 提問：如何培養安全的行為？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 **三、安全主張** 實作：讓學生根據自己的想法回答「你認同誰的看法？為什麼？」 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。 提問：案例中如果小心或小派為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺

		得這樣值得嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。 **四、事故傷害緊急處理原則** 提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」 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
16	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	**一、急救處理演練** 演練：請學生利用前一頁的案例，進行急救處理演練。 實作：將學生分組，每組組員分別扮演傷患和救援者，並指定一人作為觀察者紀錄演練過程。為了讓每位同學都熟悉施救過程，請多次演練，並讓組員輪流扮演不 同角色。 **二、簡易的傷口照護** 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問：小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟： 1. 洗手 2. 清洗 3. 觀察 4. 覆蓋 **三、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，該如何處理？ 發表學生發表自己的經驗與意見。

		指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。 **四、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止血點，並介紹止血點按壓方式。 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. 上臂出血→鎖骨下動脈止血點 3. 手掌出血→橈動脈止血點 4. 下肢出血→股動脈止血點 5. 頸部或咽部出血→頸動脈止血點 6. 出血在眼睛以上→顳動脈止血點
17	第三篇 即刻救援 第一章 急救最前線	**一、流鼻血怎麼辦** 提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。 **二、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：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。 **三、繃帶包紮法** 說明：教師說明常見四種繃帶包紮法的使用時機：環狀包紮法、螺旋狀包紮法、8字形包紮法、網狀包紮法。 示範：教師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。 **四、三角巾包紮法（一）** 說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。 示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **五、三角巾包紮法（二）** 示範：教師示範如何使用三角巾來進行額頭、頷部、耳部及踝部三角巾

		包紮。 演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。 **六、包紮練功坊** 實作：讓學生分組進行包紮演練，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，最後獲得做多熟練勾選的那組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要的技能，一定要不斷地練習，才能夠熟練。
18	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術	**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：請學生踴躍發言。 統整：遇溺水、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。 **三、心肺復甦術流程圖介紹** 說明：配合課本心肺復甦術流程圖,解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 **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。
19	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術	**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、CPR 四個關鍵 提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？ 發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。 說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。 說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵： 1. 先急救再求救的四種情況。 2. CPR 操作注意事項 3. CPR 有成效的徵兆 4. CPR 操作可終止的情形
20	第三篇 即刻救援 第二章 心肺復甦術 （第三次段考）	**一、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。 演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練。 **二、急救闖關** 說明：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，並安排觀察員紀錄組員的施作情形。 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。 **三、CPR 案例** 閱讀：請學生先閱讀課本上兩個情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 實作：請分組討論，進行演練示範。 發表：每組上臺將改編的兒歌一起唱給全班聽。 總結：教師對各組演練講評，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，或播完緊急電話就轉身走人？ 分享：請學生自由分享。

桃園市立桃園國民中學 109 學年度第一學期 9 年級健康教育領域教學計畫

一、九年級上學期課程目標

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

二、九年級上學期課程教學計劃

週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/30	9/5	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2.思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1	康軒	1.觀察 2.課本活動紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	

二	9/6	9/12	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀 （ 畢業旅行 ）	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2.利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1	康軒	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	
三	9/13	9/19	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	1.透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1	康軒	1.課本活動紀錄	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	

四	9/20	9/26	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	康軒	1.分享 2.觀察	1.健康檢查紀錄 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	
五	9/27	10/3	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰	1	康軒	1.觀察	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種	

						臀比對於體型的意義。					人權與日常生活的關係。	
六	10/4	10/10	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	1.認識厭食症與暴食症。	1	康軒	1.觀察	1.短片、新聞 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	
七	10/11	10/17	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 2 章 體位觀測站 （ 第一次段考 ）	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全	1.了解過重與過輕對於健康的影響。 2.建立追求健康體位的態度。	1	康軒	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	1.便條紙 2.習作 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的	

				確的飲食可降低健康上的風險。	的健康心態。						適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	
八	10/18	10/24	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2.討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	康軒	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	1.相關新聞、影片 2.廣告單張或相關圖片 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	
九	10/25	10/31	第 1 單元 邁向健康體位的人生	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和	1.了解健康體位自主管理的步驟，分析自己	1	康軒	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的	

			第 3 章 健康體位管理	食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	的健康診斷，建立健康生活型態。					適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	
十	11/1	11/7	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 3 章 健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	1.學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1	康軒	1.觀察	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	

				健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。								
十一	11/8	11/14	第 2 單元 人際關係新視界 第 1 章 在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	1.讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2.教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
十二	11/15	11/21	第 2 單元 人際關係新視界	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的	1.讓學生從小強、小貞的衝突中，以第三者的角度看到衝突	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.習作 2.投影機 3.DVD	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生	

			第 1 章 在人際關係中成長		人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2.由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。			3.小組討論	4.電腦	活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
十三	11/22	11/28	第 2 單元 人際關係新視界 第 2 章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2.說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3.透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4.讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關	1	康軒	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習	

						係更緊密的策略。					型家庭概念於日常生活中。	
十四	11/29	12/5	第 2 單元 人際關係新視界 第 2 章 經營我的家庭關係 （ 第二次段考 ）	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1.說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2.有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1	康軒	1.課前準備 2.觀察	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	
十五	12/6	12/12	第 2 單元 人際關係新視界	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進	1	康軒	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感	

			第 3 章 網路交友停看聽	情緒管理方式以增進人際關係。	向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	步在人際溝通上帶來的影響。			5.紀錄 6.問卷調查		受，不受性別的限制。	
十六	12/13	12/19	第 2 單元 人際關係新視界 第 3 章 網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	康軒	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	
十七	12/20	12/26	第 3 單元 飲食消費新趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人	1.認識抗氧化食物、傳統	1.教師詢問學	1	康軒	1.課前準備	1.教師可蒐	【家政教育】	

			第 1 章 現代飲食趨勢	的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2.談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3.請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。			2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等) 2.投影機 3.DVD 4.電腦	1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	

十八	12/27	1/2	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1.與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期待。 2.教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真	1	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	

						的要購買，又該注意什麼。						
十九	1/3	1/9	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2.了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	
二十	1/10	1/16	第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品	1	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	

						中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3.身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。						
二十一	1/17	1/23	複習全冊 （ 第三次段考 ）	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及	第 1 單元 邁向健康體位的人生 第 1 章 體型面面觀 第 2 章 體位觀測站	1	康軒	1.觀察 2.實做 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論	1.「我的生長變化」學習單 2.「食品中毒不要來」學習單 3.習作	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 1-4-2 分析媒體	

				食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-1 運用健康促進與疾病	學習如何面對家庭暴力。 3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。	第 3 章 健康體位管理 第 2 單元 人際關係新視界 第 1 章 在人際關係中成長 第 2 章 經營我的家庭關係 第 3 章 網路交友停看聽 第 3 單元 飲食消費新趨勢 第 1 章 現代飲食趨勢 第 2 章 安全衛生的飲食				4.投影機 5.DVD 6.電腦	所建構的身體意象。 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習	

				預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。							型家庭概念於日常生活中。	

桃園市立桃園國民中學 109 學年度第二學期 9 年級健康教育領域教學計畫

一、九年級下學期課程目標

1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
2. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。

二、九年級下學期課程教學計劃

週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/14	2/20	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。 4.請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春期壓力產生的影響。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	

二	2/21	2/27	第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	1.「減壓達人」學習活動單 2.習作 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
三	2/28	3/06	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活	1	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	1.投影機 2.DVD 3.電腦	性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和	

						中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。					諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
四	3/7	3/13	第 1 單元 快樂人生開步走 第 2 章 與情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.認識異常行為及其防治方法。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。	

											4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
五	3/14	3/20	第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。 3. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	1	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	

六	3/21	3/27	第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境 （ 第一次段考 ）	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	1.介紹水汙染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水汙染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1	康軒	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	
七	3/28	4/3	第 2 單元 綠色生活護地球	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】	

			第 2 章 綠色行動	組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。		平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。 3.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。					5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	
八	4/4	4/10	第 2 單元 綠色生活護地球 第 2 章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.「資源再利用」學習單 2.習作 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	

九	4/11	4/17	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。	1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
十	4/18	4/24	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢 （第二次段考）	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.「求職廣告放大鏡」學習活動單 2.習作 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
十一	4/25	5/1	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 2 章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.投影機 2.DVD 3.電腦	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	

				足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。		的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。					【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
十二	5/2	5/8	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 2 章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1	康軒	1.觀察 2.紀錄	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
十三	5/9	5/15	第 3 單元 職場生涯快樂行	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與	1.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2.能指出職場中常見	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1.「如果我是……」、「愛的MESSAGE」	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。	

			第 3 章 職場健康促進	疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	的健康問題，並學習改進的策略。	學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。			3.紀錄 4.分組討論	學習活動單 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	
十四	5/16	5/22	第 3 單元 職場生涯快樂行 第 3 章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2..認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	1.習作 2.投影機 3.DVD 4.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	

十五	5/23	5/29	複習 第 1 單元 快樂人生開步走 第 1 章 與壓力同行 第 2 章 與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發	1	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	1.「減壓達人」學習活動單 2.習作 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	

						現異常行為，早期接受專業治療。						
十六	5/30	6/5	複習 第 2 單元 綠色生活護地球 第 1 章 關心我們的生活環境 第 2 章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。 3.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 4.了解人類生活中，消耗環境資源的情形。 5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	1.「資源再利用」學習單 2.習作 3.投影機 4.DVD 5.電腦	【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	

						「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。						
十七	6/6	6/12	複習 第 3 單元 職場生涯快樂行 第 1 章 我的未來不是夢 第 2 章 職業安全與健康 第 3 章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。 4.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 5.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 6.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。	1.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 2.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 3.了解工作中可能會因某些因素受傷。 4.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 5.說明在職場中，雇主與員	1	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	1.「求職廣告放大鏡」學習活動單 2.「如果我是……」、「愛的MESSAGE」學習活動單 3.習作 4.投影機 5.DVD 6.電腦	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進	

					7.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 8..認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 6..利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。					而解決環境問題的經驗。	
十八	6/13	6/19	複習全冊 （ 畢業典禮 ）	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.認識科技所造成的環境問題，以及環境問題對人類健康的影響。 5.知道利用消費行為	第1單元 快樂人生開步走 第1章 與壓力同行 第2章 與情緒過招 第2單元 綠色生活護地球 第1章 關心我們的生活環境	1	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.討論	1.「減壓達人」學習單 2.「資源再利用」學習單 3.「求職廣告放大鏡」學習單 4.「如果我是……」學習單	【家政教育】 1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自	

				影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 6.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。 7.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 8.了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 9.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	第2章 綠色行動 第3單元 職場生涯快樂行 第1章 我的未來不是夢 第2章 職業安全與健康 第3章 職場健康促進				5.「愛的MESSAGE」學習單 6.投影機 7.DVD 8.電腦	己的興 趣、能力。 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	

桃園市_109_學年度_桃園_國民中學_健體_領域課程計畫

一、依據

1、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健體領域-體育課程綱要。
2、教育部頒定九年一貫課程綱要。
3、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
4、本校課程發展委員會決議。
5、本校課程發展委員會之健體領域課程小組會議決議。

二、基本理念（含該領域理念及學校理念）

1、領域理念

本領域本著十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下主要在於培養具備健康生活習慣及終身運動行為與態度的健全國民。

包含了下列三項重要內涵：

(1)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。

(2)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

(3)建立健康生活型態，培養日常生活中之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

2、學校理念

發展身心健康環境，展現個別生命活力
建立友善同理態度，營造異同共存合作
培養全人自主能力，突破既有積極創新
接納欣賞多元文化，提升國際競合能力

三、實施內容：

本領域課程總綱願景的三個層面有不同的學習重點與實踐方式：

在「自發」層面是以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向積極的態度面對人生。

在「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。

在「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 一 學期 七年級 健體領域 體育 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎能明白相關運動服裝穿著知識。 ◎能自信表達自我運動表現。 ◎能選擇何時合宜的服裝產品。 ◎能明白相關護具知識。 ◎能選擇何時合宜的運動護具。 ◎能明白體適能相關知識及重要性。 ◎能明白起跑的動作要領。 ◎能理解接力的方法與策略。 ◎能感受團隊合作的意義。 ◎認識水域環境特性與評估水域的安全。 ◎認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 ◎能說出自救的基本原則。 ◎評估與加強自己的自救能力級別。 ◎能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 ◎能積極參與活動，充分展現自我。 ◎能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 ◎能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 ◎能由經驗來了解投籃動作之原理。 ◎培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 ◎相互合作的班級氣氛。 ◎培養正確低手傳接球的觀念與能力。 ◎能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 ◎學習運用身體部位力量來幫助擊球。 ◎能了解足球傳球動作之原理原則。 ◎加強練習身體協調性。 ◎小組相互合作挑戰精神。		
融入之議題	**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 J6 了解運動設施安全的維護。 **性別平等** 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 **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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
教學 / 學習重點	學習內容 Ab-Ⅳ-1 體適能促進策略與活動方法。 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。 Ga-Ⅳ-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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）。 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。 學習表現 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 反思自己的動作技能。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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-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。
評量方式	教材編輯與資源 南一版教科書、教師手冊、配套資源 教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、教學影片 教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀	**第一節** **暖身活動** 靜態伸展為主。 **跑步服裝的介紹** 1. 進行影片播放。 2. 利用影片講解不同的跑步環境其所需工具的不同特性，如氣候、路況有差異時穿著應注意事項。 3. 說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。 4. 棉織品通風，多含空氣，能保溫且易吸收濕氣加以蒸發。 5. 聚酯纖維製衣服，以往的形象都是排汗衫，因其未能達到減緩水分滲透，同時透氣的特性，故而得以使水氣出得去但卻進不來，達成吸溼排汗的作用。其本身表面光滑，因此可以防霉，不易導致人體過敏。 **跑步服裝的種類** 1. 教師說明跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。 2. 排汗衫是能將汗水型態的水分從肌膚傳送到成衣外表面，並讓其蒸發。迅速將皮膚表面所排出的汗水蒸氣，從布料傳遞至布料表面，經由與空氣接觸的面積，使汗水濕氣加速蒸發，帶走體溫的熱度，達到乾爽舒適的效果。 3. 跑步短褲的布料以能快速排汗的聚脂纖維製較好，再搭配緊身褲是不錯的選擇。 4. 教師總結運動服裝的基本穿著： (1)具透氣性：避免運動產生的熱氣無法揮發。 (2)具排汗性：濕答答的衣服使人不舒服，所以排汗又保暖，能在運動時倍感舒適。 (3)具延展性：有足夠的空間讓肢體伸縮，才能有助於完成動

		作操作，並維持動作的標準性。 (4)具適宜性：不同的運動有不同的肢體動作，相應合適的服裝，才能發揮該運動的最大功效及安全性。 **足部及跑鞋介紹** 1. 足部介紹 (1)教師以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。 (2)教師說明跑步過程中會因為姿勢、路面、熱身等問題讓身體產生一些損害。如果能有一件裝備，能夠幫我們減少這種傷害那是最好不過了，而跑鞋正是這樣的裝備！ (3)教師在課程中讓學生認識水泡的處理：如果未生成水泡，進行冰敷之後，再塗上醫生開出的藥膏即可。如果已形成水泡，但未破損，切記不要使用刀子劃開水泡，這樣會使傷口增加感染風險。一般來說，過一段時間身體自然會吸收掉水泡裡的體液，並生成新的皮膚。如果水泡已經破損，使用生理食鹽水清洗傷口，保持傷口乾燥後再塗上藥膏。 (4)向學生宣導，高足弓與低足弓的人，有不同於常人的骨骼結構，可能會產生不同的傷害，所以需要檢測足弓類型。 準備工具：比腳大的紙一張（報紙），比腳大的容器一個。 測量步驟：先將水倒入容器，把腳底浸泡在有水的容器中，將還未乾的腳踩在紙上，拿開腳後觀察紙上的腳形，並對比課本 P93 的圖 4-1-3。 **第二節** **暖身活動** 靜態伸展為主。 **足部及跑鞋介紹** 2. 跑鞋種類 (1)教師透過影片加強如何選擇球鞋的基本概念。 (2)練習鞋，也就是所謂傳統慢跑鞋，適合作為日常練習的主要跑鞋。 (3)路跑鞋避震性與穩定性較練習鞋低，所以使用者到達一定的運動強度使用。 (4)馬拉松鞋，設計概念以創造紀錄為優先前提的超輕量鞋，建議於馬拉松比賽使用。因避震性及穩定性較低，所以穿馬拉松鞋比賽，其腿部需要強健的肌力，否則容易受傷。 (5)赤足鞋，穿著赤足鞋需要經由專業人士評估，並且需要學習適合赤足跑的前腳掌落地跑姿，否則穿著赤足鞋以錯誤的跑姿跑步，反而更容易造成運動傷害。 (6)越野跑鞋較重視避震性及穩定性，鞋底通常有許多明顯的凹槽設計以增加抓地力，同時因為戶外越野路跑常會遇到下雨或涉水的情況，所以會使用防水、排汗的 Gore - Tex 布料以降低足部浸濕的問題。 (7)教師教學如何測量腳的大小，首先準備比腳大的紙一張，將腳平踩在白紙上面，將筆輕靠著腳掌邊繞畫自己的腳的範圍。測量紙上腳圍，腳後跟最突出的地方點一點，再於腳指最高位置點一點，測量兩點間垂直距離為幾公分，就是腳板

		長。在腳掌左右最寬的兩側分別點一點，測量兩點間垂直距離為幾公分，就是腳寬。經過以上測量始得適合自己穿著的尺碼。 (8)教師統整運動鞋的基本穿著：腳板的長度，正確的方式應該要把鞋帶綁好，腳跟抵住鞋底，腳的最前端距離鞋尖約有一公分，站起來走幾步，看後腳是否會鬆動。腳板的寬度，腳趾動一動，是否能像彈鋼琴一般，選擇太寬的鞋楦，會讓腳在跑步時滑動，容易受傷。不同鞋款與廠牌會有差異，鞋的尺寸是選鞋的基本，但每家鞋廠的鞋型多少有差異，有些廠牌的楦頭會比較窄，有些廠牌的比較寬一些，不同廠牌間可能會差到半號或一個楦頭。 3. JUST DO IT - 檢視身體密碼 (1)教師教學如何看懂尺寸標籤。 (2)說明聚酯纖維為一種人造纖維，可製成吸濕排汗等機能性紡織品。說明棉之優點：觸感良好、吸濕性強，且乾得快，容易去污。 (3)補充教學人體尺寸測量方式：胸圍是將量尺由腋下正下方往肩胛骨方向水平上移，測量胸部最高處（上圍）。腰圍則是測量腰際最凹陷處。 (4)兩兩一組，互相檢視衣褲標籤及鞋子上的尺寸並記錄在課本 P96 ，另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤，討論後教師隨機抽選學生發表。 **體育客點點名 - 賣場試穿秀** (1)各組執行賣場試穿後做心得報告。 (2)小組討論穿著不同尺寸或材質衣、褲、鞋的感受及差異。 (3)小組討論選擇該尺寸或材質的衣、褲、鞋的原因。 (4)小組討論決定購買該尺寸或材質的衣、褲、鞋的原因。
2	單元 4 運動穿著與防護 第 2 章 護具大集合	**第一節** **暖身活動** 靜態伸展為主。 **常見的運動傷害部位** 1. 進行影片播放。 2. 教師解說跑步的力學原理和運動傷害。 3. 教師利用影片講解跑步環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。 4. 教師利用影片說明常見運動傷害。 5. 手肘：手肘因投擲造成韌帶撕裂傷，或是超過使用負荷造成肌腱拉傷。 6. 手腕：容易發生在籃球運動中，起跳後失去重心，使用手腕撐地，造成骨折。除了在運動外，一般活動時也會因為跌倒時突然用手支撐，或過度提取重物而造成傷害。 7. 膝蓋：突然的外力撞擊導致傷害，或是運動時造成膝蓋負重過度而發炎。 8. 小腿：從事運動時未確實熱身且柔軟度不夠，使得瞬間拉力過大時導致肌肉拉傷。 (1)輕度拉傷：小部分的肌纖維撕裂，並有少量出血，外觀並無特殊異常。 (2)中度拉傷：多數的肌纖維斷裂，有血腫現象。

		(3)重度拉傷：肌纖維全部斷裂，患部有大量內出血，肌肉縮至兩端點處，斷裂的部位凹陷下去。 (4)預防方法：運動前適當的暖身，主要活動肌群均須靜態伸展，每個動作停留　15　秒，以增加肌肉的延展性。 9. 腳踝：踝關節活動時，若作用角度過大，容易使肌腱或骨頭超過負荷，造成損傷或撕裂。 (1)輕度扭傷：關節活動時，會有疼痛感，但外觀沒有明顯改變。 (2)中度扭傷：多數韌帶斷裂，關節腫大劇痛，並且有發炎症狀。 (3)重度扭傷：韌帶完全斷裂，關節有不穩定的現象，且嚴重血腫。 **常見的護具類型** 1. 護具介紹 (1)教師說明護具是保護性質，並無治療功效。 (2)教師利用投影片說明常見護具的使用與時機。 (3)教師介紹護腕： a. 短護腕：主要功用為支撐腕關節，也可適度限制關節活動範圍。常見於羽球、網球、舉重等負重大或腕部活動角度大的運動。 b. 長護腕：通常用於棒球、壘球等等，腕關節、肘關節做大範圍動作的運動。 (4)教師介紹護踝：主要功用為支撐、保護踝關節周圍，可預防再度扭傷。常使用於籃球、排球、足球等需要劇烈變換行進方向的運動，以防踝關節不正常移位受傷。 (5)教師介紹護膝：主要功用為支撐、保護膝關節周圍組織及肌肉。常見於籃球、排球、足球等行進時震盪大的運動，可幫助膝部穩定，避免不當拉扯。 (6)教師介紹護肘：手肘處出現傷病機率較低，但運動員多用以預防肌肉損傷，常見於網球、排球、籃球。常用於對肌腱施壓，避免二次傷害。護肘的作用在於提供壓力，以減少腫脹。限制活動，讓受傷的部位休息。或防止肘部摔傷的保護裝置。 (7)教師介紹髕骨帶：用來固定與分散髕腱骨的壓力，能減少運動時肌腱被過度拉扯。常見於跑步、排球、跳遠、籃球等對於膝蓋施壓過大的運動，可以防止髕骨肌腱壓迫力過大而受傷。 (8)教師介紹小腿套：主要目的是對肌肉直接加壓，可預防瞬間用力跑跳導致肌肉拉傷，另一方面可降低小腿肌的晃動。常見於跑步、排球、籃球等運動，為防小腿肌肉因拉力過大而受傷。 **第二節** **暖身活動** 靜態伸展為主。 **常見的護具類型** 2. JUST DO IT - 護具總動員

		(1)接續上節課程內容，課前準備護具：護腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套。 (2)教師將學生分成若干組，各組隨機挑選本頁題型填寫，各組針對答案延伸報告護具主要功能及使用時機，隨機抽取護具請各組穿戴示範，教師從旁指導。 **體育客點點名 - 護具使用時機** 1. 播放影片：教師透過影片加強如何選擇護具的基本概念。 2. 藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用本文內容來選擇適合的護具，以利未來實際行動。
3	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能-體適能檢測	**第一節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 **身體質量指數（ＢＭＩ）** 1. 教師介紹ＢＭＩ，以及過高或過低所帶來的影響。 2. 教師介紹每日飲食指南建議，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。 **體適能檢測及訓練** 1. 坐姿體前彎（柔軟度） (1)腰部伸展：教師說明坐下時膝蓋伸直，兩腳併攏且身體前傾，使雙手觸摸到腳尖為止。 (2)大腿後側伸展：雙腿合併，膝蓋伸直且挺胸，這時上半身緩慢往前至手能握住腳尖為止。 (3)臀部伸展：身體躺平，單膝彎曲往胸口收，可利用雙手輔助臀部伸展。 2. 一分鐘屈膝仰臥起坐（核心肌力與肌耐力） (1)仰臥肩部彎曲：仰臥屈膝雙手抱胸，彎曲時肩部離地。 (2)仰臥提臀離地：平躺膝彎 90°，緊縮腹肌同時向上提臀。 (3)俯臥支撐：俯臥在地板，腳尖和手肘著地，身體保持平直（背部不弓身）。 **第二節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 3. 進行上一節課復習，班上動作優良同學若干人帶領班上復習上一節課動作。 **體適能檢測及訓練** 3. 立定跳遠（瞬發力） (1)雙腳原地向上跳：雙腳全力跳起且手腳伸直。著地後再次雙腳全力跳起並手腳伸直，重複循環達成次數。 (2)雙腳屈膝左右跳：雙腳全力向右跳起且彎曲膝蓋，著地後再次雙腳全力向左跳起且彎曲膝蓋，重複循環達成次數。 4. 八百及一千六百公尺跑走（心肺適能） (1)快走時間大約 10 分鐘，隨著心肺適能的增加，可以增加步頻（速度）。以最大心跳率之 60～90 % 的運動強度快走，感覺有點喘但還可以交談的程度。 (2)算出有效的運動心跳率：

		a. 步驟一：計算預估最大心跳率（ 220 －年齡），預估最大心跳率： 220 － 13 ＝ 207 （次）。 b. 步驟二：以最大心跳率的 70 ％ 為運動心跳率（最適範圍 60 ％ ~ 90 ％ 之間自行選擇）：207 x 70 ％ ＝ 145（次） c. 步驟三：心跳範圍（±5 跳），145±5 次， 140 ~ 150 次。
4	單元 5 體適能 第 1 章 健康體適能-體適能檢測	**第三節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 3. 進行上一節課復習，班上動作優良同學若干人帶領班上復習上一節課動作。 **愛上體育課 - 團體增能挑戰** 1. 班級平均編成 8 組，各組分配不同動作後分開就位在 8 個站點。 2. 開始後，組員按標準的節奏執行動作。 3. 由第 8 組喊口號，跳完 10 下時喊「交換」，則各組輪替，迅速前往下一站點就位。口令一下，進行下一動作。 4. 當各組完成 8 站時為一循環，每一循環完成需測量記錄個人最大心跳率。 5. 每一循環間休息 2 分鐘，須完成基本量三循環。 6. 可一面參考課本 P110 循環訓練例圖。 **第四節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 3. 進行上一節課復習，班上動作優良同學若干人帶領班上復習上一節課動作。 **體育客點點名 - 體適能增能訓練計畫** 1. 利用課本上的ＱＲ Ｃode 查自己的體適能成績，並寫在表格中。 2. 教師將學生分成 4 組。 3. 每一組設計一組動作（可參考課本 P110 循環訓練例圖），並填寫在課本 P113 設計增能訓練計畫欄位內。 4. 由各組說明該組動作後，再教授其他 3 組如何操作。 5. 待 4 組都教授完成後，操作每一組設計動作各一循環。 6. 課程結束後，提醒學生每週須填寫定期檢測成績。 7. 經過四週練習，反思自己這段時間的表現，將課本 P113 完成。
5	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	**第一節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 **徑賽的種類** 1. 說明古代人的跑、跳、投、擲是人類的基本活動，這皆是為保障生命所衍生的基本運動技能。 2. 使用 PPT、圖片或影片講解田徑場地以及接力基本規則。

		3. 詢問同學小時候是否有玩「鬼抓人」或「官兵捉強盜」經驗，引導到跑步追逐的意象。 4. 導入追逐性競賽遊戲，再引導到田徑徑賽跑步的部分。 **毫秒之爭 - 起跑練習** 1. 跌倒前起動 (1)起跑線為起點，雙腳平行站立。身體慢慢向前傾斜，傾斜到幾乎快要失去重心時，啟動身體向前跑去。 (2)可利用站在道次間的白色線上，當成是線性輔助線一路延伸跑去（檢視自己是否跑得夠直）。 (3)逐漸奮力擺動雙臂，抬膝向前並用力推蹬跑道，將速度一路提升上去。 (4)跑至 40 ~ 50 公尺後，放鬆再向前慢跑 15 ~ 20 公尺。 2. 兩點式起跑（站立式起跑） (1)只有身體兩個點與地面有接觸。 (2)大部分的教練都會教此起跑方式。 (3)同學採預備衝刺姿，在耳朵聽到指令後，奮力向前衝刺。 3. 三點式起跑 (1)一隻手支撐地面，另一隻手採預備姿勢在身體後面。 (2)左右分腿站立，身體向前壓。 (3)整個身體放鬆，在耳朵聽到指令後，奮力向前衝刺。 4. 四點式起跑（蹲踞式起跑） (1)前面幾項動作都練習過後，即可嘗試蹲踞式起跑。 (2)雙手拇指與其他四指分開，置於起跑線後，雙手距離與肩同寬或略寬，頸部自然下垂，身體放鬆，成就定位姿勢。 (3)聽到「預備」後，臀部抬高，重心漸往前移，雙臂直撐。 (4)聽到槍聲後，手臂迅速前擺，擺幅要大。身體迅速啟動，雙腳同時蹬出並推動起跑架。 5. 進行起跑反應時間練習 (1)將學生依田徑道次分成數組。 (2)設定 10 ~ 15 公尺的距離來練習起跑。 (3)學生採「兩點式」（站立式）、「三點式」、「四點式」（蹲踞式）等起跑方式，練習起跑反應訓練。 (4)必要時可加入起跑架來增加其難度。 (5)問題討論 1 ：三種不一樣的起跑方式哪一種方式，比較有利於起跑？為什麼？ (6)問題討論 2 ：有沒有怎麼樣的方式自然而然地啟動身體前進？為何跑步的時候重心要向前傾？ (7)問題討論 3 ：這一連串的動作有沒有什麼關連性？是否與你熟悉的運動有相關性？ (8)各組發表與說明討論的結果，並由老師做總結與歸納。 (9)挑選幾位起跑動作較具特色的同學，請其做示範，同時老師可播放剛才上課時所做的起跑動作影片，請同學記錄其動作特色，做為下一次課程的討論。 (10)進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示起跑動作，要領及反應時間的重要性，透過提示使同學回溯今日課程和增進學生技能概念之印象。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。最後，引導同學使其知道我們所學的田徑運動最早源自於希臘奧林匹克，也藉機宣導奧林匹克精神。預告下堂課程正式進入加速跑階段，並請同學做好準備。

		第二節 **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 **愛上體育課 - 反應追逐遊戲** 1. 復習起跑式要領。 2. 將學生分成偶數組。 3. 學生採站姿、背後站姿、坐姿、趴姿、仰姿等，且兩組差距 1 公尺。 4. 一聲令下後，每次兩組齊出發。 5. 後一組同學於 30 公尺直道內試圖追逐到前面同學（碰肩膀）。 6. 可規定被後方碰到的人，須以增加伏地挺身或開合跳增進上肢、下肢肌力。 7. 起跑反應時間練習：老師於前方 3～5 公尺處，左右手平放各拿一顆球。一次兩位，踩站立式起跑，此時老師同時將球放下，在球落地於第二次彈跳前，學生見狀，需衝刺前去拿取，如未拿到球者，老師可以增加伏地挺身或開合跳，來增加同學們的上肢、下肢肌力，藉此訓練起跑反應。如學生已習慣此練習方式可採用「六角敏捷反應球」增加其難度。 **愛上體育課 - 接球衝刺反應遊戲** 1. 遊戲 1 (1)拿取軟球或網球，兩人一組相對站立間隔 3～5 公尺，兩人皆須同一手持球向外側平舉，避免碰撞。 (2)一起喊口令原地「向上」拋球。 (3)接著快速上前並將對方的球接住。 (4)完成 5 球後再換到另一手持球。 2. 遊戲 2 (1)單手拿球水平舉於肩膀外側，另一同學則站在距離 3～5 公尺外的位置。 (2)隨機「向下」丟球後，另一學生在網球落地的第二次彈跳前，需立即反應衝刺前去拿取。 (3)完成 5 球後再交換位置，也可改採雙手均拿球，任一側隨機向下丟。 (4)可分別用「三點式起跑（兩足一手觸地）」、「蹲踞式起跑」等進行遊戲，藉此訓練起跑反應。 (5)也可以採用不規則彈跳的「六角敏捷反應球」來增加其難度。
6	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	**第三節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 3. 馬克操影片播放，教師說明男、女生肌肉發育的差異，使動作有所不同。 **接力真 easy！** 1. 如何助跑 (1)直道轉彎道跑法：以彎道前 15 公尺為起點，以站立式

		起跑法為起跑。聽到哨音後，由直道開始漸加速跑進彎道。以彎道前 15 公尺為起點，以站立式起跑法為起跑。聽到哨音後，由直道開始漸加速跑進彎道。進入彎道後，身體應向左內傾，並加大外側臂擺動，以抗衡在彎道加速跑所產生的離心力。跑至彎道 1/2（即跑到弧頂位置）便將力量放掉，輕鬆順著向前慢跑 15 ~ 20 公尺。 (2)彎道轉直道跑法：從彎道弧頂位置出發，逐步加速。進入直道時，身體內傾角度逐步調整為直線漸加速跑法。直至入直道 15 公尺後放掉，再輕鬆順著向前慢跑 15 ~ 20 公尺。 (3)微笑曲線跑法：將同學分成若干組，分別站立於兩道次間的白色線上，即將道次線當成是彎道輔助線一路延伸跑去。在 1 、 2 道次間的白色線這一組整組彎道跑完後，即下一輪則向外到 2 、 3 道次間的白色線跑整組彎道。依此類推。同學可利用不同彎道的曲率去體驗身體的傾斜角以及手臂的擺幅。完整跑過一整個彎道，讓學生去體驗入彎前→進彎→出彎等身體重心的變化。 2. 如何安排棒次 (1)由於是在彎道的練習，所以可以安排彎道的接棒。 (2)如以 400 公尺操場為例（若非一樣，任課老師可以酌情調整），4K＋1 接給 4K＋2 或是 4K＋3 接給 4K 的選手（ K是自然數）。 (3)也就是第一個彎，可以練習彎道轉直道以及接棒的過程，4K+1 傳接棒給 4K＋2，即 1、5、9、13……棒次的練習接給 2、6、10、14……棒次的選手。 (4)初學接力可以利用 1、3、5、7 道次，道次安排較開是避免相撞，如熟練後可以安排 1、2、3、4 道次練習。 (5)第一次接完後，可以從外道依序內縮進內道，再做第二次的練習；而外道的則可以再加入新的棒次進來練習，以此類推。 (6)待此區練習完後，如法炮製到下一個彎道練習，4K＋3傳接棒給4K的選手。 **第四節** **暖身活動** 1. 馬克操熱身： (1)抬腿：膝蓋上抬過腰，支撐腳著地向上伸直，換腳時，抬腿腳與支撐腳距離約一個拳頭。 (2)墊步抬腿：抬腿加墊步。 (3)三步一抬腿：三步做一次墊步抬腿。 (4)伸腿：抬腿後伸，腿向下壓。 (5)墊步伸腿：抬腿延伸再加上墊步。 (6)三步一伸腿：三步做一次抬腿踢出。 (7)後勾：大腿不動小腿動，後腳跟踢到屁股。 (8)前高抬腿：當抬腿的時候，支撐腳尖順勢墊起來，用擺手帶動腳。 (9)側高抬腿：由外向內側做側高抬腿，亦可由內向外做。 (10)直膝推蹬：膝蓋伸直，腳尖向下向後推直。

		(11)跨步推蹬：後腳伸直向後推蹬，前腳做抬腿動作，交換腳時腳尖著地。 (12)瑪莉跳：向前小跑步三步做一次向上跳躍，手臂用力引導身體，向上擺動，抬腿腳與起跳腳在空中維持姿勢不動，落地時需要緩衝，以免膝蓋受傷。 (13)協調訓練：左手碰右腳、右手碰左腳，前後交替連續動作向前移動。 2. 使用 Usain - Bolt 比賽中的影片來開啟今日課程。 3. 簡單說明上一堂課的活動與這一節跑步動作的連結。 4. 說明跑步動作的拆解分析，引導至馬克操部分。 **接力真 easy！** 3. 如何接棒 (1)接力熱身之原地接力加換手傳接：進行換手傳接棒練習，除第一棒是右手傳棒外，其他同學應用左手接完再交給自己右手後，再由右手傳棒給下一位。練習時，手臂的擺動要有韻律感，傳接棒前至少要有 6 次以上的擺臂動作，才容易掌握傳接棒的時機。傳棒者傳棒前要記得喊「接」的口令，接棒者也要練習伸臂接棒的時機與動作要領。 (2)接力熱身之原地接力加不換手傳接：同學分成若干組，每組可 8～12 人，排成一排，每人間隔約 1～2 公尺，作原地擺臂動作。練習時，手臂的擺動要有韻律感，傳接棒前至少要有 6 次以上的擺臂動作，才必較容易掌握傳接棒的時機。先進行不換手的傳接棒練習。單數棒右手傳、右手接，雙數棒左手傳、左手接，傳到最後一棒後，集體向後轉再由最後一棒傳回，此時單、雙數棒次交替，傳接棒的手也要記得調整。 (3)介紹完原地接力，現在我們將會介紹幾項練習。基本上老師們可以依照班級的特性，採取所需的練習方式。例如：班級大隊接力的練習將採用換棒或不換棒的方式做練習。 (4)進行列車接力加換棒傳接：將班上學生分成若干組，每組人數約略 8～10 人排成一排，繞著操場外圍依序慢跑。由第一棒的選手將棒子在慢跑的過程中交給第二棒，交棒過程需換手，每一棒均採「左接右傳」或「右接左傳」的方式完成交接棒動作。待交棒完畢後，再由第二棒選手交給第三棒，以此類推傳遞下去，棒子傳遞至排頭最後一棒時，將棒子順勢放置在跑道內，等整列車經過，第一棒的選手前去拾起棒子，如此重複地繞跑操場 2～3 圈作為熱身。 (5)進行列車接力加不換棒傳接魚：將班上學生分成若干組，每組人數約略 8～10 人排成一排，繞著操場外圍依序慢跑。由第一棒的選手將棒子在慢跑的過程中交給第二棒，交棒過程無需換手，棒次之間採「右接右傳」及「左接左傳」穿插的方式完成交接棒動作。待交棒完畢，再由第二棒的選手交給第三棒，以此類推傳遞，棒子傳遞至排頭最後一棒時，將棒子順勢放置在跑道內，等整列車經過後，第一棒的選手前去拾起棒子，如此重複繞跑操場 2～3 圈作為熱身。
7	單元 5 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 第一次段考	**第五節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。

		2. 加強伸展暖身動作。 3. 進行接力影片播放。 4. 說明個別化的差異，來追求各組最佳化的接力模式。 5. 透過小組討論參與，達到最佳化的溝通。 **愛上體育課 - 競速追逐遊戲** 1. 一開始先不拿接力棒，傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。 2. 在接下來的 8 ~ 10 公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。 3. 被後方選手碰到者，可做 5 下伏地挺身或 10 下開合跳，以加強訓練。 4. 十公尺是原設定的距離，可依選手個人情況設定離出接力區 5 ~ 12 公尺等距離，來挑戰選手的反應以及瞬間加速。 5. 待熟悉遊戲模式後，可採用接力棒傳接。接棒者位於前區接力線，傳棒者於後方起跑，試試看能否成功的在接力區內高速的完成接棒。 6. 情境實力跑練習：一次 3 至 4 位跑者（設定為他隊）練習進來傳棒。主要是模擬接力賽當下傳接棒會有推擠碰撞的情境。設定一組 4 道跑者，依據跑道的特性，越外道者要站越靠前啟動，各道次的人前後站立預備，待教練一聲令下後起跑，每位跑者在接完棒子後，依序向內爭搶最佳道次（此為模擬練習），準備傳給各自的下一棒，而每一位接棒者在接完棒子後，練習向內道爭搶較佳的道次。練習每位接棒者在接完棒後順勢向前延伸跑去，避免追撞情形發生。說明接棒過程中難免會有推擠碰撞，首先要想辦法避免之，如真需要碰撞的話，要想辦法不被撞或是進到有利的位置。 7. 進行總結：同學分享整體接棒過程。找同學分享傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。 **體育客點點名 - 跑出黃金陣容** 1. 進行傳接棒練習，此練習方法較適合 4 × 100 公尺接力比賽或大隊接力比賽。如以 20 × 100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序在道次上準備傳棒。此時，其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並以 Coach's Eye 記錄同學傳接棒優劣。 2. 待 8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。 3. 老師可站在草皮內觀察並予以適當的指導。 1 → 2 3 → 4 5 → 6 7 → 8 9 → 10 11 → 12 13 → 14 15 → 16 ⇨ 3 → 4 5 → 6 7 → 8 9 → 10 11 → 12 13 → 14 15 → 16 17 → 18 2 → 3 4 → 5 6 → 7 8 → 9 10 → 11 12 → 13 14 → 15 16 → 17 ⇨ 4 → 5 6 → 7 8 → 9 10 → 11 12 → 13 14 → 15 16 → 17 18 → 19 4. 反覆練習，等於每一組人上來皆練完 8 次再下場休息。 5. 進行總結：找一位學生表達這節課的想法，引導其表達能力。教師針對上一節課活動以及接力遊戲說明。肯定各位同學的表現，指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、

		不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。利用此機會教育宣導人與人之間的差異，強調每一位同學的獨特性。 6. 回家作業：利用課餘完成上課時教過的跑步基本動作，每次動作時請同行家人或友人拍攝你正面與側面的跑步動作，並提出一個有助改善跑步的問題。 **第六節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 3. 進行同學間的接力拍攝畫面觀賞。 4. 說明接力個別化的差異，來求各組最佳化的接力模式。 5. 如何透過 20 公尺接力區來達到最佳化表現。 **體育客點點名 - 跑出黃金陣容** 1. 大隊接力 - 各區交接棒練習 依據各接力區直道或是彎道特性闡述交接棒的有利性及危險性。第一接力區是由 4K＋1 棒次傳給 4K＋2 棒次（K是自然數），即由 4K+1 跑彎道轉接直道交接棒給 4K+2 的選手。跑道上雖有 8 道，但大隊接力主要在搶道後都跑在第 1 至 2 道間，那麼 1、5、9、13、17……分站於各道後接力區 30～40 公尺處，準備衝刺交接棒給 2、6、10、14、18…由老師一聲令下，分看各組交接棒情形。並請同學用手機拍攝交接棒過程，以利事後檢討。第二接力區是由 4K+2 棒次傳給 4K+3 棒次，依照上述 3～6 步驟執行之，以此類推。第三接力區是由 4K+3 棒次傳給 4K+4 棒次，依照上述 3～6 步驟執行，以此類推。第四接力區是由 4K+4 棒次傳給 4K+1 棒次，依照上述 3～6 步驟執行之，以此類推。亦可模擬接力賽當下傳接棒會有推擠碰撞的情境（同學假扮他隊與我隊接力 PK），來提高比賽的真實性。各校的場地不一，老師們可依照學校現行的場地去做模擬練習。 2. 大隊接力練習賽 練習就是希望提高場上的好表現。邀請他隊（ 1～3 隊皆可）來進行友誼賽。比賽前安排 2 位學生於終點處拿粉筆在地板上做記錄。訓練 6 位學生觀測 Coach's Eye 來提升我隊交接棒實力。多備一碼錶安排學生做接力區分段計時，老師則於開始後手按碼錶。比賽下來有數據回饋可以做賽後檢討。 3. 進行總結：找同學分享傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。
8	單元 6 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	**第一節** **暖身活動** 靜態伸展動作。 **臺灣危險水域** 教師示例全國危險水域公告，透過電腦網路點閱水域安全的相關宣導網站，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些

		危險水域，避免戲水時選擇危險及陌生水域。 **水域環境的特性與風險** 1. 教師播放溪水暴漲、瘋狗浪、反捲浪、漩渦、瀑布等危險水域影片，讓學生認識水域環境的變化原因，加強學生對大自然現象不容輕忽的體認。 2. 教師介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，進一步請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做，以避免意外發生。 **體育客點點名 - 急中生智** 1. 教師設計在戲水時各種可能發生的風險與狀況題，請學生快速辨識並回答該狀況可能會發生在何種水域以加深印象，並在日後戲水時能夠留意及遵守。 2. 分組或自由與他人進行水域生存戰，輪流擲骰子並依照點數在格內前進，並在十秒內回答出可能的水域類型，最快行進到終點的同學獲勝。 3. 請學生分享戰況與心得，並自主思考日後是否能清楚辨識安全的戲水水域。 **第二節** **暖身活動** 靜態伸展動作。 **防溺你我他** 1. 防溺十招 (1)教師先讓學生自由寫下 10 個如何防範溺水的注意事項，再介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生深思理解後，進一步與自己剛剛寫下的防溺事項進行比較。 (2)透過小組討論，整理成條列重點。請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺十招，進行小組分享，加深記憶。 2. JUST DO IT - 新聞放大鏡 (1)教師運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。 (2)請學生分組共同思考與討論，當你在「不諳水性」、「體力不支」、「危險水域」、「嬉戲」、「跳水」等溺水事故發生之前，戲水時應該如何避免這些危險情況發生。 3. 突發狀況因應 (1)防溺小劇場，分組演出情境劇，根據下列幾種狀況題，抽出題目，組員設定情境、角色、發生狀況，最後必須演出是如何避免水上意外發生的。 (2)當同伴友人慫恿你跳水，或是泳渡溪河對岸時？在溪邊烤肉時，汽水、可樂等飲料不小心漂流至深水或急流區？在海邊踏浪時，身上的物品不小心被大浪捲走？在水上樂園或游泳池中，同伴嬉戲將你推入水中時？ (3)教師詢問學生心得感想，學會並落實防溺之道。
9	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	**第一節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **游泳能力和自救能力**

		1. 說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。 2. 提供全國中小學自救與游泳能力指標，說明分級表意涵，並讓學生進行自我能力評量。 **意外落水自救法** 1. 韻律呼吸（踩地） (1)講解與複習小學學過的韻律呼吸、水母漂（即俯漂）、仰漂等簡易的自救動作。 (2)進階講解韻律呼吸的使用時機與跳躍移動的方法與練習。 2. 俯漂呼吸（不踩地） (1)進階講解俯漂的使用時機與換氣移動的方法與練習。 3. 仰漂助划 (1)進階講解仰漂的使用時機與助划移動的方法與練習。 **愛上體育課 - 花樣少男少女** 1. 教師提供漂浮動作相關的圖片，讓學生發想。 2. 學生分組，運用俯漂和仰漂，自由設計，在水面上圍成一圈，互相牽起手或腳，擺出動作，讓團體的水面花樣更加繽紛。 3. 小組互相欣賞，或拍照呈現，並相互模仿動作。 **第二節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **意外落水自救法** 4. 立泳踩水 (1)教師講解立泳踩水的使用時機與方法。 (2)讓學生雙手抱著浮板，頭部出水上身直立，腿部在水下練習踩水動作，方式可用蛙式、腳踏車式、剪式、打蛋式的踩水。待熟練後，緩緩移動位置。 (3)讓學生雙腿坐在浮板上，頭部出水上身直立，運用雙手做胸前搖櫓動作，即利用手掌在水面以 45°角來回做刮水的動作。待熟練後，逐漸移動位置。 (4)讓學生不需借助浮板，持續做出手腳同時搖櫓和踩水的動作。要求上半身前傾，可加大水平面積，使頭部出水。 **體育客點點名 - 自救新聞挖哇哇** 1. 請學生搜尋自救成功獲救新聞，包括韻律呼吸、水母漂、仰漂、藉物漂浮獲救的相關新聞。 2. 請學生發表心得，進而吸取經驗，並反思自己的自救技能是否足夠熟練。
10	單元 6 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保 ／ 單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	**第三節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 3. 教師說明藉物漂浮法是增加待援時間的第一選擇。 4. 教師準備相關且生活中唾手可得的浮具，如：寶特瓶、塑膠袋、球類、水桶等，讓學生利用物品的浮力來做出漂浮動作。 5. 教師補充說明為了加大浮體的浮力，可設法將零落的寶特

		瓶、保麗龍、球等，裝置於大塑膠袋、繩網、衣物內，打結後成為一較大浮體，協助漂浮。 **衣褲浮具製作** 1. 請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。 2. 將長褲褲腳前端各打一單結。抓緊褲腰後，快速由頭後向前迎風，使兩褲管內充滿空氣而鼓起。若發覺褲管空氣不足時，可一手將褲腰處微打開，另一手則在褲腰打開處拍擊水面，使空氣重新進入。製作好浮具，可將頭部夾於兩褲管間以增加浮力，並向目標前進。 3. 穿著長上衣襯衫，將衣角在腰際打結，打開上方鈕扣，用手抓住領口附近衣襟，將氣吹入衣服內，使空氣充滿背後上衣內，形成一氣袋狀，藉以漂浮。 4. 自製上衣浮具的另一種方式為，將上衣雙袖脫下使沾濕的袖子沾黏不利空氣進入，接著仍將全部鈕扣扣好，把衣服前後移轉。兩手抓住衣角舉至水面，迎風向前下蓋，使空氣灌入而形成氣袋，此時空氣充滿且不會進入袖口，藉此增加漂浮時間等待救援。 5. 學生練習利用自製浮具，踩水移動靠岸。 **愛上體育課 - 長褲救命接力賽** 1. 分組以接力方式進行比賽，每棒需用長褲製作浮具並配合踩水前進。 2. 請學生們分享活動過程心得，教師重點講評與總結。 **第一節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **打水大觀園** 1. 詢問學生就過去小學學習游泳的經驗，能不能說出正確的打水應具備哪些動作特徵。 2. 詢問學生是否有想過或注意過自己的打水動作。教師呈現常見的打水錯誤姿勢圖。並請學生觀察並反思自己的打水動作，思考為什麼會產生這些不良的動作，如何改進？ 3. 請學生從接下來的課堂中，辨別同學之間動作的優劣，彼此能夠給予動作上的回饋，互相精進。 4. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水。 5. 持浮板打水基礎復習：教師講解浮板打水的動作技巧，請學生將整條手臂伸直放在浮板上，感覺上半身靠著浮板，打水時腹部用力，臀部浮起，全身在一直線上。注意下巴不可離開水面。視線朝前，體會兩腿平均挺伸打水。觀察學生是否能夠利用浮板的浮力，體會打水前進的感覺。 6. 持浮板打水進階復習：教師可要求抓板方式從水平面改成直立垂直水面來練習打水。詢問學生此兩種浮板方式打水哪一種比較累，做了什麼樣的動作調整。思考為什麼有的同學直板打水可以持續打到 25 公尺。 7. 浮板爭奪戰：分兩隊同時接力進攻，每棒輪流浮板打水前進 25 公尺到對方區域拿浮板。奪取他隊的浮板後，和自己的兩塊浮板交疊，再以打水方式送回我隊的區域。時間進行十分鐘，浮板最多的隊伍獲勝。討論活動過程與心得分享。

11	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	**第二節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **打水精武門 1** 1. 教師講解游泳時人體有兩個無形的力量需要控制，一個是浮力，另一個是重力。水的浮力作用在身體各部位的合力點稱為浮心，浮心大約是靠近胸部肺部的位置。而重心指的就是身體重量的合力點，身體重心大約位於髖關節，即下腹部的位置。根據物理原理，游泳時若能將重心和浮心放在一條直線上，就能達到平衡。也就是說，游泳的人會將上半身的頭部或是手部設法壓至水下，讓臀部上浮接近水面，來適度控制浮力。前進時亦可降低正面阻力，呈現流線型體姿。 2. 蹬牆漂浮打水：學生靠牆一排，間隔分組後，一組一組依序蹬牆漂浮至少 3 公尺後,加上悶氣打水前進,約 10 ~ 15 公尺，並做好水中站立動作。 3. 比較不同手部位置的悶氣打水。 姿勢一：雙臂放置身體兩側，為頭部在前的漂浮打水姿勢，頭、背脊、臀部和打水需在一直線上。 姿勢二：雙臂交疊夾頭前方，為手臂在前的漂浮打水姿勢，手、頭、背脊、臀部和打水需在一直線上。 詢問學生不同手臂擺放位置的打水哪一種可以比較遠，為什麼？你有沒有做了什麼樣的動作調整？思考為什麼有的同學蹬牆漂浮甚至可以漂到 5 公尺，打水一口氣可以打到 15 公尺以上。有沒有什麼訣竅？ **第三節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **打水精武門 2** 4. 人體高爾夫：請兩位學生拿呼拉圈在水中定點當球門洞。全班平均分成兩組，採接力的方式換棒。每一棒採悶氣漂浮打水前進，穿越球洞。每次漂浮打水悶氣殆盡時，必須原地落腳站立後再換氣。設法用最少的站立次數穿越球門。計時十分鐘，最後總計漂浮站立次數最少的隊伍獲勝。討論活動過程與心得分享。 5. 浮板打水換氣 (1)教師講解人體呼吸時肺部像氣球一樣有彈性，會自然地收縮吐氣；但在運動時，為了要排出大量的二氧化碳，就需要主動地收縮腹肌來用力呼氣，反之才能吸進更多的空氣。所以游泳換氣時，通常都需要先在水中長而深的用力呼氣，當到水面吸氣時，自然就能吸進需要的空氣量了。詢問學生能否在水中控制呼氣的快慢，呼吸能否運用腹部用力的方式。 (2)請學生手臂打直，僅手掌心放置浮板後緣，並將臉埋在水裡，收起下巴，雙耳浸水，視線朝向池底正下方，臀部、腿部保持在水平位置打水前進。待悶氣難耐之時就開始抬頭換氣。動作第一、二拍：水中吐氣配合抬頭，鬆開肩頸，推出下巴，露出口鼻。動作第三拍：上抬至下巴觸碰水面，空中吸氣。動作第四拍：悶氣低頭收下巴，蛙鏡沒入水面下。完成換氣後，繼續有節奏打水前進，大約間隔十秒配合換氣動作一次。

		(3)請學生自我評量持浮板換氣打水前進的距離，能夠做出多少次的成功換氣動作。詢問學生在動作時有沒有注意到身體的水平姿勢、打水的推進與換氣的節奏。試著再努力調整看看能不能完成 25 公尺的距離。 **愛上體育課 - 300公尺打水總動員** 1. 以七人為一組。每組於每一棒需推派三人，三人打水，四人輪休。三人同時手持長形浮條，齊力打水推進，其餘四人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地，須三人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次，每棒打水 25 公尺後可自由換人，也可選擇不換。每組須完成長距離 300 公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。 2. 討論活動過程與心得分享。
12	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	**第四節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **徒手打水換氣** 1. 詢問學生是否聽過浮力，那是什麼感覺。根據物理公式，當全身沒入在水中的體積越大，則獲得浮力越大。我們抬頭換氣時，頭部離開水中，浮力就減少，所以感覺到下沉是正常的，此時切勿緊張，因為小小的抬頭並不足以讓全身沉入水底，只要你一換完氣恢復原來姿勢，浮力就會再幫助你浮起來。 2. 講解雙手壓水協助換氣動作。全身保持流線型，閉氣打水前進，抬頭換氣前，先在水中微微以口鼻呼氣。手部微微向下壓，使口部離水，幾乎貼著水面來吸氣，頭部不要過度上抬，否則身體會迅速下沉。完成換氣後，繼續有節奏的打水前進，大約間隔 10 秒配合換氣動作一次。 3. 請學生自我評量，在正面連續換氣打水前進的距離中能夠做出多少次的成功換氣動作。詢問學生在動作時有沒有注意到身體的水平姿勢、打水的推進與換氣的節奏。試著再努力調整看看，能不能完成 25 公尺的距離。 **愛上體育課 - 水上樂樂棒** 1. 全班以樂樂棒規則在水上進行活動。進攻時可使用丟擲或是軟棒打擊橡膠觸覺球，上壘方式採用捷泳正面換氣打水。防守隊伍採封殺方式守備。教師進行裁判執法與活動進行，讓學生在活動中表現習得的技能與鍛鍊體能。 2. 活動中觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。 **第五節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **致勝關鍵 - 潛身打水** 1. 進行圖片解說：以奧運游泳比賽出發打水示意圖講解。詢問學生是否有看過游泳比賽，有沒有看過出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。想一想，為什麼呢？ 2. 潛水撈物：將下沉物品直線擺放池底，學生為了撿拾就會

		追求長時間的悶氣能力，並增加控制身體平衡和水中前進的技巧。沉物大小形狀可調整變化或進一步增加撿拾距離。 3. 潛水穿越打水：學生蹬牆潛入水中後，全速打水朝著想要的地方前進，穿越目標物呼拉圈，讓身體自然保持縱軸及直線移動的流線姿勢，最後逐漸打水出水面。 4. 拍攝游泳動作並反思：透過相機或手機的攝影功能，將上課所學習到的打水技巧拍攝下來，觀賞並反思。也可以運用防水設備器材，在水底下潛水錄影，記錄下同學彼此的游泳動作。同學協力完成，共同學習。在課堂上或是教學平台上分享心得與報告。
13	單元 6 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 ／ 單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	**第六節** **暖身活動** 1. 各關節繞環與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **體育客點點名 - 泳士練習帖** 1. 詢問學生是否曾於課後上網觀賞游泳比賽，並觀察學習捷泳打水動作的技巧。請學生錄下自己的動作影片，並計算完成 25 公尺打水的時間與抬頭換氣次數。最後反思自己打水能力的優缺點，並思考如何改進或精進。 2. 讓學生思考如何自我精進，學習設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。 3. 逐日記錄下每次練習的內容。設定計畫完成的時間。 4. 完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。 **第一節** **暖身活動** 1. 進行紙團丟桶遊戲：每人一個紙團，投 3 次，手肘必須靠在桌子或地上不能移動。利用前臂與手腕力量將紙團丟入桶內，投進兩球的繼續下一輪，沒有進的則在旁加油觀看，取前 3 名讓大家討論。教師提出問題，並引導進入課程。 2. 端盤子接力比賽：全班分成 3 組進行接力比賽，每個三角錐站兩個人，起點與終點邊線站 1 人，起點第一個人出發後前進到下一角錐，接著換人前進到下一角錐，直到最後一個角錐推進到終點為止，換終點的人折返至最後一個角椎，一路往回推進，直到第一個角椎的人回到起點，比賽結束，最快輪完的組別獲勝。端盤動作為手掌朝前指尖朝後，盤子放置胸前位置且高度超過眼睛，並在盤子上放上一顆排球，保持平衡行進間勿將球掉落。教師稱讚鼓勵完成的隊伍，隨機挑選幾位同學分享此活動心得，簡單敘述一下需具備哪些能力或注意哪些事情，並及時給予回饋。接著開始講解此活動手部動作與投籃動作之間的關聯性。 **長程遠射成為主力** 1. 介紹籃球起源與由來。 2. 由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。 3. 介紹國內籃球具代表性的賽事 - 瓊斯盃籃球賽的意義。 4. 講述隨著ＮＢＡ三分線距離的拉長，並沒有減低大家在外線投射的次數，反而成為比賽關鍵性的攻擊手段。因為籃球

		觀念的改變，不再只有利用高個子在籃下利用身體對抗的得分方式，還有快速且分數更多的得分方式可選擇，從而影響了籃球領域的分數多寡、跑動次數以及防守範圍。 **拋物入籃練習** 1. 講解遊戲規則，並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神。 2. 進行遊戲，總共有四個關卡（手腕投射、坐姿投射、站姿投射、站姿反彈投射）。 3. 四個關卡可以同時有不同組別進行比賽，在比賽的 3 分鐘內累計分數，同組隊員可透過投射、撿球、拍攝及傳遞等分工合作來達到最流暢的效果。 4. 時間終結後計算成績並換至下一站，直到四站皆輪完後總計總分。 5. 可設計不同距離以及加入牆壁反射條件。 6. 每個距離分數可由近至遠遞增，反射與直接入網也可以設定不同的分數。 7. 空間如果允許還可以加上助跑或跳躍來幫助投射。 8. 進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示運用手腕投籃的動作與剛才活動中丟擲東西的動作相似。透過提示促使同學回溯今日課程和保留學生技能概念之印象。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等）。 9. 分組討論作業：找一找你喜歡的高中有ＨＢＬ的球隊嗎？上網查有關他們成軍的故事，在接下來的課程與大家分享。 10. 教師預告下堂課正式進入投籃動作，並請同學做好準備。
14	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 第二次段考	**第二節** **暖身活動** 1. 觀看上一節課影片 ，並分組討論以下問題。 2. 什麼樣的動作比較容易丟進？有沒有共通的特點？ 3. 各種限制投射的方式會不會影響投射的動作？造成的差異何在？ 4. 這一連串的限制動作有沒有什麼關連性？是否與你熟悉的運動有相關性？ 5. 今天會用 3 種不一樣的材質來進行丟球（紙團、小皮球、空瓶子），你覺得哪一種材質會比較容易進？為什麼？ 6. 各組發表與說明各自討論的結果，並由老師做總結與歸納動作、拋物線、距離遠近等因素會不會影響結果。 7. 挑選幾位投射動作具特色的同學與前 3 名的同學，重覆播放上次所拍攝的投射動作影片 。請同學記錄其動作特色與投射軌跡，以便與之後的活動結合。 8. 播放飛鏢運動的手部射鏢動作與丟射動作，強調手腕的運用。 9. 播放籃球投籃的手部動作以及上半身投籃動作，導入整個投籃動作主題。 **拋物入籃練習** 1. 站姿投射分 4 ~ 6 組。 2. 首先講解遊戲規則，並要求學生遵守遊戲規則及運動家精神。 3. 站姿投射不同材質的東西入桶，並限制距離，投球數為 3 的倍數，且需投出反射。 4. 第一輪可以限時間內完成後，最多入桶那組獲勝。

		5. 第二輪開始可以由各組限定投出的材質、桶子的高度、距離或反射與否，計算最後最多入桶那組獲勝。 6. 可取最後 2 隊進行ＰＫ，其餘同學加油欣賞。 **養成射手第一招 - 拋物線與控球練習** 1. 單人坐姿投籃 (1)找一個目標物，取一個適當距離進行坐姿投籃。 (2)限制僅用上半身力量出手，將球投至目標物。 (3)找一名夥伴互相觀察對方動作，並互相提醒，讓球劃出拋物線投至指定位置。 2. 雙人坐姿投籃 (1)兩個人對坐，取一個適當距離進行坐姿投籃。 (2)限制僅用上半身力量出手，將球投至對方所在位置。 (3)互相觀察對方動作，並互相提醒，讓球劃出拋物線投至指定位置。 **養成射手第二招 - 原地投籃與移位跳投** 1. 原地投籃 (1)進行兩人一組原地投籃練習。 (2)膝關節微彎，持球於腰部以下膝蓋以上。雙腳前後站立，右腳略多於左腳半個腳掌。 (3)將球舉起於額頭前上方。手腕與手臂呈約 90˚（如托盤動作），左手輔助持球。 (4)力量由腳尖帶到膝蓋，身體漸漸往上，帶動膝蓋伸直。 (5)感受腰部施力，球漸漸上抬至額頭上方。 (6)運用上臂的力量推動球體，將球帶離指尖，此時身體延伸至最高點。 (7)手臂伸直，指尖自然下壓，觀察球的路徑，以修正方向。 **第三節** **暖身活動** 1. 兩人傳球前進，平傳、地板反彈以及長傳追球。以籃球場全場為活動範圍。可限制來回時間。 **養成射手第二招 - 原地投籃與移位跳投** 2. 移位跳投 (1)進行兩人一組移位投籃練習。 (2)移動時以小墊步至定點，並接球預備跳投。接球同時左腳先行著地。 (3)腳尖朝向籃框後，右腳隨之落於左腳前半步。 (4)力量由腳尖帶到膝蓋，身體漸漸往上，帶動膝蓋伸直。 (5)用力躍起，手部持續延伸，球漸漸抬至額頭上方。 (6)身體延伸至最高點時出手，運用上臂的力量推動球體，將球帶離指尖。 (7)出手後落地，手臂伸直，手腕下壓，食指指向投籃方向。 **愛上體育課 - 決戰六分** 1. 全班平均分隊，以整座球場為比賽範圍，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。 2. 每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。 3. 投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。 4. 進行總結：每組隨機找一位學生表達這節課的想法，引導其表達能力。教師針對上一節課活動以及端盤子遊戲說明與手腕的關聯，並連結整體投籃動作的重點在於手腕的運用，外加手臂的力量使球能夠精準的送至籃子裡，使同學回溯今

		日課程和促進學生保留技能概念之印象。肯定各位同學的表現，指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。利用此機會教育宣導人與人之間的差異，人生下來本來就是不平等，但不能因為每個人能力或天生的差異而影響學習態度，需積極樂觀。 5. 預告下一次將開始教學籃球投籃姿勢。
15	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	**第四節** 暖身活動 1. 操場慢跑 3 圈。 2. 靜態伸展操。 3. 運球前進。 4. 觀看上一節課愛上體育課影片，並分組討論，有哪些獲勝策略？由獲勝隊伍分享。播放頂尖籃球員比賽過程及最後關鍵一刻投進而獲勝的畫面。 **養成射手第三招 - 投籃距離與得分選擇** 1. 投籃距離及進球類型 (1)在成為一位射手之前需了解整座球場得分的位置區別，若要做為一位稱職的射手，更需要在跑動中明白籃框的正確位置，能在接球後立即面向籃框出手得分。 (2)除了距離外，另外需了解的武器就是空心球的瞄準點與擦板球的差別，講解空心進球與擦板進球所瞄準的位置不同，因為角度的選擇可以嘗試用不同的瞄準位置來增進命中率。 2. 投籃練習 (1)依上述半場投籃位置去分判中距離與長距離的差別，並分組體驗每一位置力量與瞄準點的差異、區別。 (2)中距離分為兩側底角、兩側 45˚角，以及罰球線附近進行投射，統計哪一個角度的命中率較高。 (3)開始限制空心球與擦板球，比較兩種進球需要的瞄準點為何。 (4)遠近與力量使用有密切關係，是否可以利用跳躍來帶動改善力量不足的問題，或是改變動作但不能影響穩定性？ (5)進行總結：調查表格內容數字，並找幾位同學發表投完後心得。討論投籃動作需具備哪些肌力或肌耐力。總結學生常發生的錯誤以及值得鼓勵肯定的表現，指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。 **愛上體育課 - 叫我神射手** 1. 全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。 2. 每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。 3. 每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就預備位置，開始後，投進 3 球換下一棒上場。 4. 這 3 球的射籃方式不可重複，但位置可重複。 5. 計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。 6. 取前兩名進行最後決賽。 7. 進行總結：每組隨機找一位學生表達對這節課的想法，引導其表達能力。教師將原地與移動投籃動作需注意的地方提出，讓學生去討論其不同與比較難度。討論成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。鼓勵肯定各位同學的表現，指出優點與亟待改善之處（如不遵守

		遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。 8. 預告下節課。 **第五節** **暖身活動** 1. 球場折返跑。 2. 靜態伸展操。 3. 自行運球移動投籃 3 分鐘。 4. 觀看上一節愛上體育課影片，並分組討論。針對投籃動作討論並選出優秀投籃學生，播放其上次投籃影片，討論細部動作。 **愛上體育課 - 誰是得分王** 1. 三人為進攻者，兩人為防守者，進攻者利用傳球製造出空檔，使防守者防守不及，從而出手投籃，其概念為 3 打 2 的模式，可以融合實際比賽模式做出練習。 2. 每組三人，在防守模式時，一人站在場下指揮防守者阻止進攻。 3. 可將投射的距離拉近，依進攻者的攻擊能力做為調整距離的依據。 4. 進球成功得 1 分，防守成功得 2 分，每次進攻限定 8~10 秒，若在時間內沒有出手就算防守成功，或是沒有投進而被防守者拿到球，也算防守得分。 5. 請同學分享籃球運動吸引人的地方。教師總結籃球運動需具備團隊合作精神，每個人都有其功能性，鼓勵學生在球場上扮演好自己的角色，會讓這項運動或這個團隊更容易獲得勝利。鼓勵肯定同學的表現，並期待下次籃球的課程到來。 **體育客點點名 - 我的籃球日記** 1. 徵求上台分享投籃數據的學生。 2. 分組討論為什麼近來籃球會進入大比分及三分線的時代。
16	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	**第一節** **暖身活動** 1. 操場慢跑數圈。 2. 靜態伸展操。 **球的材質與力道** 1. 準備大小相當的球類皆可，完成下列 4 項任務以體驗不同球類的差別，並進行分組討論。 2. 選定兩個距離，將球上擊後移動至指定距離再回到原位擊球，一長距一短距交替練習，感受球上升到落下的時間差。 3. 三人進行三角傳球，感受與排球的飛行速度差異以及大型球體是否更容易擊球。 4. 將球彈地後向前移動，聽取哨音後再轉頭接球，體驗球速較快的時間差異。 5. 一人將球丟至指定位置，另一人用單臂或雙臂將球擊至籃內，感受發泡排球控制方向是否較容易且不易疼痛。 6. 經以上活動討論，詢問學生對於球的質量、飛行以及擊球移動位置是否會影響到結果有什麼想法。 7. 將排球運動導入上述 4 項任務，開始進入排球擊球該注

		意的事項。 **擊球正確姿勢** 1. 雙臂擊球 (1)兩種不同的握法：雙手交疊合十，手腕下壓，上臂自然夾緊。單手握拳另一手包覆，手腕下壓，上臂自然夾緊。 (2)手腕向下壓，並且將雙肘伸直，讓手臂猶如洗衣板一樣的平。 (3)擊球位置為平時戴手錶的手腕處擊球。 (4)擊球時，兩隻手平均接觸球，避免擊球不穩定。 (5)雙腳微彎，擊球時可配合雙腳發力，幫助擊球。 (6)兩人一組，相互檢視動作，可以利用互拋或自拋彈地後擊球的方式練習。 (7)當已可以擊中球後，便可以開始連續對空擊球。 (8)依下列項目相互檢視，並詢問學生是否發現其它要點。 ▲手有沒有用力握拳 ▲身體是否隨著球落下節奏上下擺動 ▲腳是不是有微蹲 ▲測球落下來的位置 ▲力道大小有沒有影響 ▲手臂有沒有伸直 2. 單臂擊球 (1)兩人一組，一人操作慣用手單臂擊球，則另一人在旁觀看並記錄其動作。 (2)交換操作完成，開始運用非慣用手及單雙手交換擊球。 (3)進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示排球不論高低手擊球，首先都要先到達球的位置才能夠擊球。透過提示，以促使同學回溯今日課程和促進學生技能概念之保留。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。 (4)預告下堂課程內容，並請同學做好準備。 **第二節** **暖身活動** 1. 操場慢跑數圈。 2. 靜態伸展操。 3. 進行一個巴掌拍不響：兩兩一組，一顆球。雙手拿球，將球往正上方拋起，並做拍手動作，在球落下時將球接起來，完成後互相交換。慢慢提升拍手的次數，加高難度。由此活動鍛鍊學生手眼的協調性，雙眼盯著球在球落下時準確的將球接住。也可以一人丟球一人距離約 3 公尺，拋球後跑向另一人擊掌後再於球落地前回來接住。同上，在落地後運用低手接球的原則，將球往上擊後，跑至另一位隊友處拍手，同時兩人交換，每人完成 3 次。 4. 提醒上節課重點之內容，並讓同學能相互討論。 **基礎練習** 1. 單人低手對空擊球 (1)步驟一將排球彈地後立即做出擊球動作，使球停在擊球點位置，了解並複習一下擊球位置與動作。 (2)步驟二熟悉了擊球的位置與動作後，利用彈地或直接拋向空中落下後擊一次球，再接住。

		(3)步驟三若前二步驟都成功，則開始強調身體的微蹲，在球落下後手臂夾緊並提肩帶動手臂，輕輕將球向上彈（不是用打的）。 (4)步驟四練習動作的正確性之後，可開始要求精準度，需連續擊球於同一個擊球點上，同時要求其穩定性。 2. 單人對牆擊球 (1)注意反彈力道的控制。 (2)眼睛需相當專注於球體。 (3)利用身體力量來緩衝反彈球。 (4)移動腳步。 **進階練習** 1. 雙人對空接力擊球 (1)說明對空擊球的動作如同服務生手拿托盤，若托盤歪了，上面的東西就全都掉了下來，對空擊球就是如此，如果擊球點不對球就會亂飛，會使你忙於追逐，因此每一次的擊球都要隨時注意球落於手上的位置。 (2)若擊球動作或擊球點不當，就會失去對球的控制力，低手連續擊球的練習就變成了你追我跑的活動。 (3)雙手隨時與地面保持平行，就能夠穩穩地擊球了。 (4)擊球者必須將球往上擊，方向不能左右偏移太多。 (5)不只是注意雙手的位置，雙腳也要一直保持靈活，才能隨時移動到球的位置，並且準確地打到球。 (6)擊完球後必須快速移動，下一位接球的人在擊球的同時就準備進入球的落點擊球。 (7)利用身體的力量將球上擊後移開。 2. 移位擊球 (1)兩人配合練習，事先於地面上繪製十字或放置角錐，並在五個點上標記數字，以十字中心為原點 1 ，其前後左右各標為 2 、 3 、 4 、 5 ，一人在原點預備接球，另一人於旁負責丟球。 (2)初級先告知接球者數字方向，讓他能事先知道球的去向，並須立即移動將球擊回丟球的方向，並回到原點 1 後再準備接受指令移動至下一個點。 (3)丟球的節奏可從「發令直到接球者到定位再丟」開始，熟悉後再到「發令後立即丟球，接球者同時移動接球」，節奏由慢變快。 (4)熟練移位擊球後，即可著重練習回球穩定性與準確性。 **愛上體育課 - 俄羅斯輪盤** 1. 全班分為數組，採亂數分組，每 5～8 人圍成一圓圈。 2. 其中 1 人至圓圈中央，將球拋至空中。 3. 拋出球後指定 1 人為接球員，以此原則反覆操作。 4. 接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。 5. 在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利方。 6. 若想提高難度可採坐姿接球。 7. 進階版：每一個人起一個編號，在擊球前先公告下一位需要出來擊球者的號碼，在擊中球後下一位則立即出來接下一球。另一種則是叫到號碼的下一位或前一位出來擊接球。藉由活動練習加強低手控球傳球的能力，並可以加強注意力與反應。多人同時觀察擊球者的動作，經由相互討論改善動作或尋求老師的協助。 8. 互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒需找時間練

		習對空擊球，並想辦法提高擊球穩定度。 9. 進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對活動給予肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。 10. 預告下堂課程內容，並請同學做好準備。
17	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	**第三節** **暖身活動** 1. 操場慢跑數圈。 2. 自行活動伸展。 3. 進行 2 to 2 對抗：兩人一組，使用角錐圍出長方型場地。每次一方用雙手拋球，必須往上拋並將球拋往無人之處，想辦法讓對方接不到球。一方共丟 5 次，接球時對方可以直接或落地將球擊回有效區，如此就算成功，反之則不算分，但初次擊回可視為熟悉球感，只需將球彈回即可，不在有效區內亦可計分。 5 次後攻守交換，最後以先得 12 分者獲勝，遊戲結束。盡可能利用前後距離，來加高對方接球的難度。活動需跑動來達成熱身的效果，教師同時說明與主要活動也有相關連結。 **球路掌握練習** 1. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球，在初期可先用丟球代替互擊。 2. 在習慣判斷球的落點後便可開始回擊。 3. 擊球者（或拋球者）試著使球落在攻擊線上，接球者判斷球飛行方向，並左右快速移動到球的落點，利用腳步的移動來幫助回擊球。 **愛上體育課 - 新式四人排球賽** 1. 兩個人一組，進行新式排球對抗賽，以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。 2. 每組由 1 人以雙手拋球進行發球。 3. 發球後，對方球員需採用低手傳接球方式回擊，需在球未落地前或落地反彈一次後擊回球，否則將失分，若未將球回擊至有效區域內，亦判失分。 4. 有效區內一球 1 分最終由先取得 6 分的組別獲勝。 5.進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對活動給予各位同學的表現肯定，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。藉由活動練習開始導入正式排球場地以及挑戰網高的阻礙。教師教導同學必須不斷檢視自我動作，並能欣賞其他同學，可經由討論改善自我動作或尋求老師的協助。需不斷找時間練習，並想辦法提高擊球穩定度。互相討論移動時如何準確判斷球的位置。強調低手擊球傳接球動作要領與使用時機。提醒能力較好的小組長帶領整個小組。 6. 預告下堂課程內容，並請同學做好準備。 **第四節** **暖身活動** 1. 操場慢跑數圈。 2. 核心體操或動態跳躍。

		3. 影片欣賞：欣賞臺灣參與排球國際賽之影片。藉由影片欣賞了解排球比賽的規則以及場地。觀摩選手的低手動作。讓學生了解就算很簡單很基礎的動作也很重要，在場上可能隨時都會用上。 **愛上體育課 - 團隊合作挑戰賽** 1. 進行排球規則介紹：同一人不能連續擊球。須在 3 次擊球之內將球擊過網。發球須於底線之後完成發球。球在己方的球場落地以及回擊出界為對方得分。身體任何一個部位將球回擊至對方區域即可，並未規定回擊球時的指定部位。 2. 分兩組進行遊戲，每組擊球較佳的人分在 B 的位置，其餘位置皆可輪流擔任。 3. B 先將球拋過網，讓前進過程中的 C 擊球至 A ，A 將球回擊至攻擊線上的位置，讓趕到的 C 接球打回給 B ，此為一個循環。待 B 接球後將球回擊給遞補上來的 D …以此類推，持續輪流，利用這樣的訓練來模擬比賽的進行。 4. 進階 8 人排球賽：在正式排球場，每邊派 8 人出賽，落地可再回擊。直接拋球開始，除可落地 1 次外其餘規則與正式排球比賽規則相同。規定其他組員可以擔任主審、副審、邊審及計分，協助比賽順利進行。比賽勝負判定 6 分或 9 分。拋球者聽從主審發令開始。 **體育客點點名 - 排球動作檢核表** 1. 每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。 2. 檢視自己原地擊球與移動擊球動作是否相似。 3. 參考同學動作並比較自己動作的優缺點。 4. 檢視本次活動及多次上課個人擊球動作的變化。 5. 鼓勵找時間不斷練習，並想辦法提高擊球穩定度。 6. 預告下學期排球上課內容。
18	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	**第一節** **暖身活動** 1. 教師帶領各關節繞環與肌肉伸展等動作。 2. 加強伸展暖身動作。 **世界球后 - 戴資穎** 1. 播放羽球比賽相關影片。 2. 教師說明羽球起源於亞洲，是種類似毽子的遊戲。十九世紀前後，印度孟買有一種兩人分別站在網的兩邊，以木拍對擊插有羽毛的絨線團的遊戲，名稱叫做「普那」（Poona）。在 1860 年左右，一位從印度回國的英國退役軍官，將這遊戲介紹到英國。這種遊戲傳入英國之後，首先在格洛斯特夏鄉（ Gloucestershire ）畢佛特公爵的伯明頓山莊定下遊戲規則，這就是羽球運動的最初模式，所以這種新的運動便以伯明頓山莊命名，即 Badminton ，中文譯名為羽毛球。 3. 臺灣羽球名將介紹：戴資穎世界羽球球后，至 2018 年底已囊括兩座超級系列賽年終總決賽、兩座超級一千賽事、五座頂級超級賽事、一座超級五百賽事和七座超級賽事在內的女子單打冠軍。 4. 臺灣羽球名將介紹：周天成世界排名第四名，2017 年臺北羽球公開賽冠軍。

		羽球飛行軌跡 1. 分成三組 3 種球類進行擲遠丟高比賽。 2. 利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來進行擲遠丟高比賽。 3. 經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。 4. 利用該活動來預測球落下的位置點，有助接下來課程擊高遠球的判斷。 5. 羽球種類及結構介紹。 **正確的持拍動作** 1. 持拍教學 (1)教師請同學想像自己與他人握手的動作，將球拍以菜刀樣子放於手，並將球拍握緊，此時食指與拇指扣於拍柄上方。 (2)羽球動作大多都靠著手腕的巧勁來完成，因此要有好的體力不停移動外，手腕的柔軟度也是羽球選手的致勝關鍵。 (3)請同學相互確認其握拍動作。 2. 8字揮拍 (1)可以利用未持拍手握住持拍手的手腕，自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。 (2)運用手腕來進行8字揮拍。 (3)此舉可練習手腕靈活度。 **球感練習 1** 1. 持拍撿球有一套 (1)首先將羽球的頭朝向自己，球拍貼近球側，球拍與地面呈現 45° 角。 (2)快速平推橫移拍子，順勢將球撈起。 (3)手腕轉拍將球停於拍上。 (4)進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明及提示運用手腕繞8字的動作與剛才活動中持拍撿球的動作相似，透過提示促使同學回溯今日課程和促進學生技能概念之保留。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。強調手腕在羽球中非常重要，這些手腕能力練習與一些生活經驗相似，也不易受到場地的限制，可以運用課餘的時間多多練習，對羽球能力是會有幫助的。 **第二節** 暖身活動 1. 前後左右 4 點移位推球：每人取相對距離 4 點，利用推倒羽球進行前後左右的移動。每次推倒後需回至原點再往其他任一點前進。此練習做為動態熱身以及敏捷反應訓練。 2. 8字揮拍練習：感受手腕的力量運用，並且只活動手腕來進行8字揮拍。 **球感練習 2** 2. 自拋自打 (1)羽球拍就如同手的延伸，手掌就像縮小版的拍框，透過球感的練習，提升手眼協調能力，並感受球與球拍甜蜜點的位置。練習找到甜蜜點。 (2)單手持球利用指尖原地向上拋，讓球頭落下於手掌中央接住，感受一下擊球的感覺，練習用正反手掌對空擊球。 (3)經反覆操作，了解落下位置並能掌握球的中心後，便使用拍子擊球。

		(4)以拍面往上接應落下的球後，輕輕反彈擊球，感受一下球拍與球接觸的點，並抓住正確的擊球位置（甜蜜點）。 (5)開始用力向上擊球，並要求將球擊高。 (6)熟悉正拍向上擊球後，便可轉換反手向上對空擊球。 (7)要領如同正拍，需擊到球的甜蜜點球才能飛得高。 (8)熟悉後便能正手與反拍轉換，就如同 8 字揮拍方式正反交替。當正反拍轉換時皆能擊中後，可慢慢調整高度及力量，藉此訓練提升球的穩定度，將球愈打愈高。 3. 撿球接力賽 (1)總共分為 4 站。 (2)開始前，羽球都放置於地上。 (3)先將羽球撈起後，正拍對空擊球 10 球，結束後折返將球放在下一棒前方的地上。 (4)棒次由各組自行安排。比賽開始前允許小組練習時間。 (5)進行總結：每組隨機找一位學生表達想法，引導其表達能力。教師針對各組回答之內容進行闡釋，並說明擊球點的差異能影響球飛行的距離，可藉由對空擊球以及撿球來練習手腕的運用，透過提示以促使同學回溯今日課程和促進學生技能概念之保留。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。強調手腕在羽球中非常重要，這些手腕能力練習與一些生活經驗相似，也不易受到場地的限制，可以運用課餘的時間多多練習，對羽球能力是會有幫助的。
19	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	**第三節** **暖身活動** 1. ８字揮拍練習：可以利用未持拍手握住持拍手的手腕，自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。 2. 正反揮空拍練習：正拍對空擊球 10 下。反拍對空擊球 10 下。正反拍交替連續對空擊球 20 下。 3. 移動到點空揮拍練習：聽哨音指示後退或向左向右移動，莫約 2 ~ 3 步距離到點後揮空拍，做完動作後回至原點。 **打出高遠球** 1. 面朝球網，雙腳與肩同寬，膝蓋微彎且身體微前傾，雙手置於胸前且注視前方來球。 2. 右腳後跨呈側身，左肩朝球網。 3. 右手肘彎曲向後引拍，肘關節準備上提。 4. 左手彎曲稍微上舉作為平衡，重心落於後腳。 5. 左手肘下壓同時帶動右邊肩膀使手肘上提。 6. 重心移向前，右腳後跟微抬，向前邁步，帶動身體轉正。 7. 擊球瞬間利用手腕轉動的力量於右前上方將球擊出，右腳再順勢踩出。 8. 擊完球後立即回到原來準備動作，準備接下一顆來球。 9. 兩人一組，一人拋一人擊球，盡可能將球打高擊遠。 10. 熟練後方能對打。 **愛上體育課 - 合作積分挑戰賽** 1. 四人為一組，兩組同時進行對抗，時間 3 ~ 5 分鐘。 2. 每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。 3. 隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。 4. 另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球

		過網，設法落在對面的圓圈內。 5. 一組 6 顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。 6. 進行總結：鼓勵認真參與的同學。正手以及反手的握拍轉換，藉由對空擊球練習熟悉。對空擊球找到甜蜜點後，可以輕鬆地發力打出有力量的球，原理也可以用於擊高遠球。從一開始的原地擊高遠球進展為需要移動擊球，因此移動時除了擊球動作的正確性，還要加上靈活的腳步。 7. 讓同學分享動作正確性是否影響了什麼。 8. 請同學回去搜尋米字步伐與羽球運動的關聯。 9. 下節課程預告。 **第四節** **暖身活動** 1. 慢跑向前，再倒退回來。 2. 弓箭向前跨步：跆膝 → 弓箭步（腳尖朝前）。 3. 左右側併步：左右Ｖ字向前的側併步。 4. 跨步轉身。 5. 前三點後三點撿球，將球撿回原點，每次都由原點出發。 6. 小碎步反應移動。 **組合練習** 1. 接龍擊球 (1)兩人前後配合，利用左右移動擊球，一人負責接後半場的球，一人負責接前半場的球。 (2)兩人前後配合，利用前後移動擊球，一人負責接左半場的球，一人負責接右半場的球。 2. 高障礙擊球 (1)將原本羽球網的高度向上提昇 150 公分，讓擊球過網的高度隨之提昇。 (2)先自我要求擊球的高度再要求距離，並須能正確抓住拍子與球的甜蜜點，使球飛得更高更遠。 (3)距離可以慢慢拉開，並加上判斷球正確落下的位置以便移動擊球。 **體育客點點名 - 羽球高手訓練表** 1. 拍攝討論相關動作。 2. 分組共同分享經驗。 3. 推選一位動作較優美的同學示範。 4. 多人對擊：兩人於發球線後開始對擊。待哨聲響起後，各退 2 步繼續對擊。哨聲後，退至雙打後發球線後繼續對擊。哨聲後往前兩步繼續對擊。哨聲後往前回發球線繼續對擊。移動過程仍繼續保持擊球。直線成功可換成交叉擊球。可以前後不同位置調整擊球。 5. 進行總結：鼓勵認真參與的同學。再次說明打到甜蜜點與拍框或其他位置的差別，以及對空擊球於羽球基本動作中的重要性，如何將對空擊球應用至羽球賽中。 6. 請同學分享討論擊高遠球的要領以及使用時機。 7. 預告下次羽球課程的重點。
20	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	**第一節** **暖身活動** 1. 播放影片「榮耀的巔峰」：播放世界盃足球賽精彩過人的

		進球影片。看完影片後發表足球運動須具備什麼樣的特質以及吸引力。世界有名的足球球星們有沒有具備哪些共同的特質？ **足球起源與現代足球** 1. 分組討論：用腳跟用手運動最大的差異在哪裡？你認識哪些球星？知道他們的故事嗎？歐洲足球運動非常盛行，原因到底是什麼？你有聽過足球俱樂部嗎？在臺灣可行嗎？討論後分組報告分析，並做為回家作業查詢相關資訊！ **你不知道的祕密武器：護脛** 1. 護脛是足球員的秘密武器，因為在足球比賽中針對球的阻攔與干擾不計其數，且多是在行進間動作，故而容易對脛骨造成碰撞而受傷，因此保護措施相對重要。為了要兼顧靈活度，使得材質成為影響整體活動能力的最大考量因素。 2. 進行總結：引導學生討論並提出問題。同學示範並討論修正，引導學生之表達能力。肯定各位同學的表現，並指出優點與亟待改善之處（如不遵守遊戲規則、不參與討論等），以期待下次的課程更加順利。 3. 請 3 位同學回答但不給予答案，下次課程仍需抽問。什麼是直接自由球？什麼是間接自由球？什麼樣的情形需罰十二碼？ **第二節** **暖身活動** 1. 進行動態熱身 5 分鐘：開合跳 10 下、伏地挺身 10 下、波比跳 10 下、側跑 ＋ 併步 ＋ 蹬跳等協調性組合練習。 2. 簡單繩梯操作 10 分鐘，強調同學的重心轉移以及敏捷性。 3. 球感練習於原地換腳點球， 360° 變換方向點球。 4. 原地左右撥球練習。 **單人運球行進** 1. 運球前進 (1)利用簡單的腳內側推球直線前進，在運至終點或障礙物後回頭。 (2)利用比賽或限制時間的方式來增進練習的難度。 (3)球皆需盡量控制在腳邊，勿將球踢遠後再追。 2. 雙腳交替撥球前進 (1)從熱身的動作延伸為雙腳交替撥球前進，在運至終點或障礙物後回頭。 (2)利用比賽或限制時間的方式來增進練習的難度。 (3)球必須要求在雙腳之間前進。 **愛上體育課 - 集點遊戲 1** 1. 全班以 6 人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。 2. A、B 兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。 3. 待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任務。 4. 先停滿 6 格置球區的隊伍獲勝。 5. 可以先比賽一次後，讓各組依每個隊員的特性安排棒次與提醒要領，相互信任鼓勵，穩當的利用戰略來完成任務。 6. 請同學說明直接自由球、間接自由球與十二碼罰球。

21	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫 第三次段考	**第三節** **暖身活動** 1. 進行動態熱身 5 分鐘：開合跳 10 下、伏地挺身 10 下、波比跳 10 下、側跑 ＋ 併步 ＋ 蹬跳等協調性組合練習。 2. 簡單繩梯操作 10 分鐘，強調同學的重心轉移以及敏捷性。 3. 球感練習於原地換腳點球， 360° 變換方向點球。 4. 原地左右撥球練習。 **多人傳球行進 1** 1. 兩人行進練習 (1)從兩人對傳前進開始，利用學過的踩球與撥球，先將球停下後（踩球）再將球回傳（撥球），上手後可以無需停球就回傳。球皆往傳球對象的前方傳，但注意重心轉移，踢球時須立即將重心轉移至站立腳，以免不穩。 (2)取適當的距離進行移動傳球，依課本上的示意圖來演練傳球的方向與前進向。力量與方向的掌控會影響到行進的流暢性，傳完球後須立即能開始往前移動。除了個人的重心轉移需要強調外，更可以強調兩人之間默契的配合。 (3)進行總結：鼓勵全程用心努力參與之組別以及學生。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要。隨機請同學分享活動中遇見什麼問題。需注意什麼事項與能力？是否有難度？並表達其想法，引導其表達能力。 **愛上體育課 - 集點遊戲 2** 1. 全班以 6 人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。 2. A、B 兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢回兩側自己隊伍的置球區，由隊友停球。 3. 待球完全靜止後，換剛才停球的隊友去取球。以接力方式完成任務。 4. 先停滿 6 格置球區的隊伍獲勝。 5. 可以先比賽一次後，讓各組依每個隊員的特性安排棒次與提醒要領，相互信任鼓勵，穩當的利用戰略來完成任務。 **第四節** **暖身活動** 1. 控球練習：兩人一組進行熱身。先練習大腿控球後，直接利用大腿傳球給對方，另一名同學接球後繼續控球，若失敗則可以用手撿起後重新開始。 3 分鐘後，換足背控球加傳球（方式同上）。 3 分鐘後綜合練習，利用大腿與足背交換控球以及傳球（方式同上）。 **多人傳球行進 2** 2. 三人行進練習 (1)三人行進傳球，由直線先開始練習，如同兩人模式在側邊再加一人，成三人直線前進傳球，其注意事項與二人相同，只是難度更加困難。 (2)三人 8 字傳球與直線不同在於傳完球後不是直線跑動，而

		是需要跑至下一位接球者後方，依課本圖示分為Ａ、Ｂ、Ｃ三人，Ａ在中間Ｂ、Ｃ在兩側，Ａ傳Ｂ後往Ｂ的後方前進，Ｂ仍繼續往前並將球傳給Ｃ，傳完後就往Ｃ的後方前進，Ｃ繼續前進並將球準備傳給Ａ，不斷循環前進即可。 **愛上體育課 - 過關斬將** 1. 將運球前進、停球後傳球做結合，並加入射門的元素完成這一系列的練習。 2. 參考課本　P190　的圖示進行比賽，兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。 3. 可以依據能力的不同做難度調整，甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球，增加遊戲的困難度。 4. 足球比賽：將全班分為三組進行比賽，兩組比賽，一組人則擔任裁判及撿球員，讓學生盡情在操場上奔跑。 **體育客點點名 - 我的足球日記** 1. 分享比賽經驗以及感想。 2. 說明我的足球日記，並希望學生能在時間內完成，找時間一同分享。 3. 播放世界盃史上十大金球影片，延續對足球的熱情。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 二 學期 七年級 健體領域 體育 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	七年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎了解臺灣棒球現況。 ◎了解臺灣棒球起源及發展。 ◎能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 ◎可設計出適合自己的核心訓練課表。 ◎相互合作的班級氣氛。 ◎能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。 ◎能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 ◎能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 ◎能說出基本岸上救生的原則及方法。 ◎認識及學習陸上急救法。 ◎能了解基本傳接球方式。 ◎能分析自我與他人的運動表現。 ◎能具有團隊意識與運動精神。 ◎能對排球比賽場地有基礎認知。 ◎能表現出正確的基本發球動作。 ◎能分析場上情境並擬定策略。 ◎能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 ◎能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 ◎能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 ◎能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 ◎能分析場上情勢並立即性的調整策略。		
融入之議題	**安全教育** 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 **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 EJU6 欣賞感恩。		

	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。 **多元文化** 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 **閱讀素養** 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 **國際教育** 國 J2 具備國際視野的國家意識。 **戶外教育** 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
教學 / 學習重點	學習內容 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 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）。 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。 學習表現 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。 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。 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。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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，解決運動情境的問題。 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。
評量方式	教材編輯與資源 南一版教科書、教師手冊、配套資源 教學方法 分組競賽、經驗分享、小組討論、分組報告、資料蒐集整理、教學影片 教學評量 實作評量、上課參與、紙筆測驗、口語評量、技能測驗、觀察記錄、態度檢核

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	單元 4 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣	**第一節** **暖身活動** 1. 播放桃園國際棒球場空拍影片 。 2. 播放球隊的選手應援曲影片（擇其中幾位播放即可）。 **臺灣棒球場的進化** 1. 臺灣早期棒球場場地 (1)內外野地面皆由砂石鋪設，跑壘時須著釘鞋，否則容易滑倒受傷。 (2)會塵土飛揚阻礙視線，造成打擊或守備無法發揮。 (3)下雨時則泥濘不堪，對於守備及跑壘造成影響。 (4)觀眾席位置不多，不是席地而坐就是站立觀戰。 (5)無夜間照明，所以比賽只能在白天比賽。 2. 現今臺灣棒球場場地 (1)臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，目前共有 17 座。 職棒場地列表如下： **臺灣球迷型態改變** 1. 教師說明：

		(1)早期的應援團有愛國家、愛民族的忠誠思想，通常都揮舞國旗為球隊加油，但方式也正逐漸隨著時代而改變，從一開始是為了幫球員加油的模式，如今成為了生活的紓壓管道或享受。 (2)時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，使看臺上的氛圍漸起化學變化。「舉起你的雙手，安打啊安打！全壘打！」拿著擴音器配合節奏強烈的鼓聲、喇叭聲，應援團吶喊出澎湃又有氣勢的口號、極富凝聚力的加油聲，如此浩蕩的聲勢和熱情的應援團文化，成為臺灣職棒的特色之一。 (3)而球團為了拉抬人氣，除了推出吉祥物帶動氣氛，還設計更多元的周邊商品販售，為現今的職棒運動注入了商業色彩。球迷完全融入比賽的心境與表現，讓應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。再搭配更讓人沸騰的球團啦啦隊音樂舞蹈，棒球賽事儼然成了臺灣球迷們的嘉年華會。 2. 編輯班級應援口號。 3. 學生自主練習並抽籤決定出場順序。 4. 以抽籤順序進行應援口號比賽。 5. 進行總結。鼓勵學生使用班級應援口號，並在班際競賽時加油應援。 **體育客點點名 - 前進球場 GO！GO！GO！** 1. 以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片 。 2. 將各組設計的動作記錄於體育客點點名 Q1 。 【 Q1 參考答案 】 我的組使用的歌曲和秒數是：恰恰應援曲 00 : 41 - 01 : 06 設計動作： 3. 觀賞影片並進行總結，教師指派 Q2 為回家作業。 **第二節** **暖身活動** 1. 播放中華職棒主題曲影片。 **臺灣棒球歷史演進** 1. 歷史介紹

		(1)在　1945 年前，臺灣棒球是日治時期由日本人引進的運動。 (2)在　1945 ~ 1960 年時期，以各界紛紛組隊參與業餘棒球運動為主流，並開始由棒球菁英組織「棒球國家代表隊」並前往訪問菲律賓巡迴賽。 (3)在　1960 ~ 1980 年時期，紅葉國小少棒隊以全勝的戰績擊敗到訪的日本少棒冠軍代表隊，打出了名號。緊接著臺中市金龍少棒隊參加世界少棒錦標賽，一舉奪得冠軍。 (4)在　1980 ~ 1990 年時期，經過長期的努力，臺灣棒球終於開花結果，開始以「中華臺北」名義參與重要國際賽事。 (5)在　1990 ~ 2000 年時期，未來出路問題困擾著棒球選手，於是　1990 年臺灣棒球史上第一場職棒聯賽開打，味全、統一、三商、兄弟等四個企業成為第一批投身職棒的球團。 (6)西元　2000　年至今，在職棒運動的帶動下成就許多優秀選手，可以在國內外選擇展現球技的舞臺。也因為棒球獲得高度關注，企業紛紛投身贊助各級棒球比賽。在三級棒球方面有金控盃、玉山盃及黑豹旗等等經由企業資助的比賽，延續學生棒球的發展。 2. JUST DO IT - 棒球歷史追追追 (1)先以嘉農的故事拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。 (2)嘉農故事：西元　1928 年，時於日治時期之下的臺灣公立嘉義農林學校（現今國立嘉義大學前身）成立了該校第一支棒球隊「嘉義農林棒球隊」。首度赴日參賽即一路過關斬將打進最後決賽，雖然在甲子園決賽中，以　0：4　敗給日本棒球史上唯一於甲子園締造三連霸紀錄的中京商業學校（現為中京大學附屬中京高等學校），但其拼鬥精神和耐戰韌性，仍然引起日本棒壇極大稱讚，並給予「天下嘉農」之美譽。總計嘉義農林共五度（春季一次、夏季四次）打進甲子園，是臺灣棒球史早期非常重要的隊伍。 (3)教師說明：教師引導學生發想以上故事的代表意義為何，並請學生回去找一則故事，注意理解其背後代表的意涵，提醒學生可從事件中的歷史面、情感面、民族面、稀有性斟酌思考。 **臺灣熱血三級棒球** 1. 教師說明：臺灣所謂的三級棒球是指棒球層級區分。分為國小時期的少棒、國中時期的青少棒和高中時期的青棒。在國際上一般是以年齡來作為區分。 2. 依照各項賽會主辦組織不同，所規範的年齡範圍也大不相同。國內三級棒球的層級模式特殊，有別於國際棒球是以年齡區分及社區化、社團化為發展主軸。 **體育客點點名 - 前進球場 GO！GO！GO！** 1. 請同學拿出上一堂課的回家作業 Q2。

		【 Q2 參考答案 】 觀賽地點： 桃園國際棒球場 比賽名稱： 2019 中華職棒總冠軍賽 G2 隊伍層級： 職業棒球 最欣賞的選手： 彭政閔 其優點與特質為：為了回饋基層，他每一年都會自掏腰包捐助大量球具給偏遠地區學校棒球隊。其揮棒方式屬於由內向外，被稱為「恰式打法」，打擊方式也較具全面性。 觀賽感想：沒有料想到 Lamigo 桃猿隊的先發投 1 局沒有投完就掉了 8 分，甚至接手續投的也掉了 5 分，第一局中信兄弟隊就得了 10 分，追平歷年總冠軍戰單局最多得分紀錄！最終比數為 13：6 。中信兄弟隊獲勝！這場比賽也體現了永不放棄的運動精神，即使被中信兄弟隊大幅領先，Lamigo 桃猿隊後續派上來的救援投手，也依然十分努力的堅守職責，不讓中信兄弟隊再越雷池一步。 2. 老師隨機選出分享者，上臺分享自己的看球經驗。
2	單元 4 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂	**第一節** **暖身活動** 1. 放影片介紹中華職棒精彩美技開始課程。 2. 教師說明會成為美技是因為有動作難度及受傷的危險。 3. 以ＫＡＮＯ嘉農影片介紹日治時代臺灣棒球的起源。 **發展時期棒壇名人（ 1895 ~ 1990 年代）** 1. 吳明捷 (1)苗栗客家人，為臺灣日治時期嘉義農林棒球隊第一代隊員。 (2) 1931 年夏季甲子園臺灣代表預選，是陣中主將，為王牌投手兼四棒的身分，助嘉義農林獲得初優勝，也使優勝旗首度越過濁水溪。 (3)甲子園初戰投出 1 安打完封勝，成為臺灣代表校第 2 位在甲子園投出完封勝的投手。在該大會 4 完投（含 1 完封）、打擊率 0.412 ，以活躍的投打表現，助臺灣獲得在甲子園最佳的準優勝待補。 2. 洪太山 (1)有「臺灣貝比魯斯」之稱，臺灣光復初期的知名棒球選手。 (2)日治時代就讀嘉義白川公學校，三年級時被選為棒球校隊，並且從天生的左撇子苦練成右投左打的捕手，以打擊實力著稱。 3. 曾紀恩 (1)棒壇知名教練，屏東縣內埔鄉美和村人，生於 1922 年。 (2)求學時期受日本教育，精通日語，一生奉獻棒球運動，帶領

		球隊獲得冠軍無數，由於對臺灣棒壇的貢獻卓著，2005 年獲頒中華民國二等景星勳章，以表彰他長年在棒球運動的成就。 (3)體育界至 2009 年 02 月止，共有 9 人獲頒景星勳章，曾紀恩的二等景星勳章是其中最高成就者。 4. 郭源治 (1)為臺灣臺東阿美族原住民，業餘時曾多次入選國家代表隊，後來前往日本棒壇發展，回國後亦曾加盟中華職棒，目前已自球場退休。 (2)少棒時期郭入選中華金龍少棒代表隊為國出征，首次進軍威廉波特世界少棒賽，即贏得世界少年棒球錦標賽冠軍。高中畢業後保送進入輔仁大學體育系又多次當選成棒國家代表隊。 (3)其球速快、球路剛猛，球速可達 150 公里，且反應敏銳、控球穩當，多種變化球的配合應用更為上乘，逐漸在國際比賽中嶄露頭角。 (4) 1981 年加入日本職棒中日龍隊，1982 年獲得最佳運動員金牌獎，1994 年 9 月 21 日在名古屋球場，以九局 4 比 0 完封阪神虎隊，奪下個人職棒生涯的 100 勝、 100 次救援成功，是日本職棒史上第 5 位達成「百勝百救援」的投手。 1996 年自中日龍隊退休。 5. 郭泰源 (1)臺灣臺南市人，外號「小郭」，為臺灣知名棒球選手。 (2)在國中時期加入校隊打棒球，早年曾多次入選中華青棒代表隊國手。1984 年洛杉磯奧運表演賽預賽中美之戰，以 158 km/h 的快速球一戰成名。 (3) 1985 年決定加盟日本職棒西武獅隊，當年於 04 月 08 日對近鐵之役首度亮相就投出完投勝，同年 06 月 04 日更投出日本職棒史上第 65 場無安打比賽紀錄（洋聯首位外籍投手達成），在 07 月 08 日東京後樂園球場飆出職棒時期最快球速 156 km/h ，加盟職棒的第一年即有 9 勝 5 敗的佳績，並有三場完封勝，均為太平洋聯盟第一，而 1988 年更締造了十連勝的佳績。 (4)小郭在西武獅隊效力的 13 年期間，共留下 117 勝 68 敗 18 救援成功、防禦率 3.16 ，為西武獅隊貢獻度最高的外籍投手。 **職棒時期棒壇名人（ 1990 年代至今） 1** 1. 陳金鋒 (1)臺南縣大內鄉（現臺南市大內區）人，常用外號「鋒仔」、「鋒哥」。 (2)幼年身材嬌小，但腳程奇快，所以被教練安排為球隊第一棒開路先鋒，榮工青棒隊時期，身材終於有所突破，加上積極的練習，開始以強打著稱，為同時期青棒球員中以全壘打著稱的

		好手之一。 (3)進入成棒後全壘打獎項多為囊中之物。 1999 年退伍後與美國職棒洛杉磯道奇隊簽約，被視為是開啟臺灣棒球選手旅美浪潮的先鋒。 (4) 2002 年首度登上大聯盟，成為臺灣棒球史上在美國職棒大聯盟出賽的第一人。 2. 郭泓志 (1)生性好動，在父親的鼓勵之下、加入了國小少棒隊，代表臺灣參加世界軟式少棒錦標賽，這是郭泓志第一次入選中華隊並拿下冠軍。 (2)國中時期進入了國中青少棒隊。 1992 年郭泓志在國中棒球聯賽（硬式組）冠軍戰狂飆出 13次三振擊敗對手，率領球隊拿下冠軍，球隊獲得世界青少棒賽中華隊代表權。 (3) 1999 年高中畢業因擁有「速球」與「左投」雙重優勢，在與洛杉磯道奇隊簽下一紙 125 萬美元的合約後，一度被視為是最可能第一位升上大聯盟的臺灣投手。 (4)首場先發 3 局就交出 7 次三振和 98mph（約 158km/h）速球的亮眼成績，但先前在臺灣所累積的傷勢在此爆發，造成左手肘韌帶斷裂。 (5)郭泓志的大聯盟之路走來無限坎坷。沉寂了 6 年，一度因傷差點放棄大聯盟之夢。在永不放棄下，於 2006 年球季首度在大聯盟先發，也拿下在大聯盟的生涯首勝。旅美期間最後以「開季連續 36 打席未被左打者擊出安打」紀錄作收。結束大聯盟生涯。 (6) 2014 年返臺加入中華職棒，單季共出賽 50 場，奪下 27 次救援成功、防禦率更只有 2.57，讓球迷感受到「不死鳥霸氣復活的氛圍」。 3. 王建民 (1)外號「建仔」，臺南縣關廟鄉人，著名旅美棒球投手。 (2)於 2000 年與紐約洋基隊簽下協議約，大聯盟之旅確定落腳洋基農場。不過王建民一路走來相當艱辛，曾碰過傷勢問題導致影響球季表現，一度有放棄旅美而返臺的念頭。 (3)經過一番努力終於在 2005 年升上大聯盟，更在表現優異下成為臺灣第一位在美國職棒大聯盟季後賽出賽的投手。憑藉著優異的下沉快速球（又稱為快速伸卡球），在洋基隊的先發輪值中表現優異，因其投球特性而獲得「滾地球王子」的稱號。 (4)例行賽獲得 19 勝 6 敗佳績，並列全聯盟最多勝投手，並超越由南韓投手朴贊浩創下的 18 勝成績，創下亞洲籍投手在美國職棒大聯盟單季最多勝紀錄。 (5)雖然最後無緣繼續在大聯盟投球，不過他依然不放棄棒球夢，

		毅然決定接受富邦悍將隊副領隊陳金鋒之邀，返臺擔任二軍客座投手教練，延續棒球香火，迎接國球新生代的到來。 **第二節** **暖身活動** 1. 播放影片棒球賽逆轉勝合輯。 2. 說明會成為勝利者是因為永不放棄。 **職棒時期棒壇名人（ 1990 年代至今） 2** 1. 陳偉殷 (1)出生於高雄縣仁武鄉，是棒球名校高苑工商的王牌投手。 (2) 2002 年的ＩＢＡ世界青棒錦標賽中，對南韓隊演出 12K 完封勝，並獲得大會最佳左投手獎，備受美日球探的注意。 (3) 2004 年與日本職棒中日龍隊簽約，成為臺灣第一位以學生身分加盟日本職棒的棒球選手， 2009 年整季防禦率壓低到僅僅只有 1.54 ，並獲得中央聯盟防禦率王，是日本職棒自 1970 年之後， 39 年來的最佳成績。 (4)為挑戰棒球最高殿堂，向極限挑戰，於 2012 年加盟巴爾的摩金鶯隊，成為臺灣第一位從日本職棒轉戰美國職棒大聯盟的球員。效力巴爾的摩金鶯隊期間，陳偉殷不負期望的投出了相當穩健的成績。 2. 陽岱鋼 (1)出身於臺東陽家棒球家族。升高中時前往日本福岡第一高等學校，走上了一條改變他一生的重要道路。 (2)雖然異國的生活頗為艱辛，卻沒有在陌生環境下退縮，不但帶領身為福岡棒球三強之一的校隊挑戰甲子園，高一時便在福岡夏季高校聯賽中演出連三場全壘打的表現。 (3)而累計高中三年擊出39發全壘打的爆發力，加上五十公尺短跑 5 秒 9 的快腿，與遠投 110 公尺的強肩，使陽岱鋼於畢業前夕，被日本大型體育新聞媒體《日刊體育》報導為該年的「高中第一游擊手」。 (4) 2006 年加入職棒火腿隊。 2012 年季後更首度拿下外野手金手套獎。 2016 年季後，因球隊換血進而離開成名的火腿隊，但不因此而氣餒，於讀賣巨人隊再延續棒球生命。 3. JUST DO IT - 從歷史找真相 (1)配合題目來進行尋找歷史問答遊戲。 (2)遊戲規則：先將學生分成若干組，請各組畫賓果圖， 5×5 隨機填號，以分組方式遊戲。 (3) 內容討論並搶答。每答對 1 題可選 2 組號碼，連成一線者優勝。

		<table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr></table> (4)進行總結。 **體育客點點名 - 球員速寫專欄** 1. 老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。 【 參考答案 】 專欄標題： 燃燒吧！韓國殺手 - 張奕！ 收看賽事：2019 世界 12 強棒球賽，透過有線電視平臺收看。 網址 / 頻道：緯來體育台 專欄內容： 在 2019 年世界 12 強棒球賽，中華隊在日本舉辦的複賽中以 7：0 擊敗韓國隊。引述韓國媒體《OSEN》報導，中華隊的先發投手張奕被稱為是「新韓國殺手」，表現十分驚人。速球高達 149 公里，投出拿手滑球徹底壓制韓國隊打者。 我欣賞這位球員的理由為何？其態度與精神有何處值得效仿？ 不屈不饒棄打從投，首位以育成野手身分進入日本職棒後拿下一軍勝投的球員。 2019 年 11 月 6 日世界棒球 12 強賽，在臺中洲際棒球場對決委內瑞拉，擔任先發投手，主投七局，投出 6 次三振；無失分，終場以 3：0 取得勝利。 11 月 12 日在千葉海洋球場先發對決南韓隊，主投 6.2 局，無失分，中華隊以 7：0 擊敗南韓，取得複賽的首勝。 我所介紹的選手和本章所介紹的球員共通處是： 都是臺灣花蓮出身的職業棒球選手，效力於日本職棒。旅日球星陽岱鋼是他的表哥。擁有原住民優良的運動能力，更值得學習是的逆境成長的毅力與不輕易放棄的精神。
3	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	**第一節** **暖身活動** 1. 教師多加強帶領腹背肌群伸展等動作。 **核心肌群簡介** 1. 健身房人形看板型男及健康美女介紹，介紹北市消防猛男月曆，藉此來引導入本課程的核心肌群介紹與訓練。 (1)到底核心肌群泛指哪些肌肉呢？

		(2)核心肌群就是指所謂的六塊腹肌嗎？ (3)核心不好易有下背疼痛的問題嗎？ 2. 教師提出問題並引導進入今日課程。 3. 教師拿出人體解剖圖分析說明核心肌群及其所在位置。 4. 核心肌群包括腹橫肌、腹斜肌、腹直肌和豎脊肌。 5. 說明核心肌群為何對我們這麼重要。 6. 反問學生現今所指人魚線、馬甲線是指哪裡。 7. 分組討論哪些日常活動需運用到腹肌力量。 **你該訓練核心肌群的三大理由** 1. 三大理由分別是預防受傷、保護內部臟器及脊椎，還有可負載更大的重量。 2. 再次拿出人體解剖圖，分析說明核心肌群的重要性。 3. 強調說明核心肌群為何對我們這麼重要。 **核心肌群的訓練 1** 1. 平板支撐（棒式） (1)介紹訓練核心肌群的第 1 個訓練動作—棒式。 (2)說明此動作該注意的事項—挺胸收腹，保持腰背挺直，身體保持一條直線，頸部自然平舉，目視前下方，不抬頭。 (3)如果同學做棒式覺得吃力，可以考慮將膝蓋著地再來做此動作；如覺得強度不夠者可考慮將單腳抬起。 2. 仰臥起坐 (1)介紹訓練核心肌群的第 2 個訓練動作 - 仰臥起坐。 (2)躺在地板上，彎曲膝蓋以放鬆背肌和脊柱，兩腿併攏伸直，然後上半身抬起，但臀部不能離地，腳部也不能移動或抬起，直到身體與地面呈 90° 為止，回復起始動作後重複。 3. 核心小試身手 1 (1)由老師帶同學做核心肌群訓練。 (2)將同學區分為 3 組。A 組做棒式，B 組做仰臥起坐，C 組則是做開合跳。 (3)採棒式運動的人，老師可以給在場同學區分棒式 3 種不同的強度，讓同學選擇合適的強度動作。 (4)維持各動作 45 秒，每 15 秒為換組時間。 (5)正向鼓勵各參與同學。 (6)預告下堂課程將多介紹另外 2 組核心肌群動作，並請同學試想一組核心肌群動作。 **第二節** **暖身活動** 1. 教師多加強帶領腹背肌群伸展等動作。 2. 復習：腹部區域包括了哪四塊肌肉。

		3. 再次強調腹肌除了美觀之外,在運動及日常生活中也負責穩定脊椎的角色。 4. 擁有強大的核心時，較大的重量訓練越能發力。 5. 教師提出問題並引導進入今日課程。 **核心肌群的訓練 2** 4. 交替收腿 (1)介紹訓練核心肌群的第 3 個訓練動作 - 交替收腿。 (2)教師說明此動作該注意的事項 - 坐姿，上半身與雙腿離地，雙手貼合地板，雙腳交替收腿、下踩。 (3)如同學做交替收腿覺得吃力,可以考慮將一隻腳著地僅做單腳來回，待一定次數後再換腳做；如覺強度不足可考慮將雙手高舉做交替收腿。 (4)可兩人一組，腳掌互抵，做雙人交替收腿以增加趣味。 5. 仰臥腳踏車 (1)介紹訓練核心肌群的第 4 個訓練動作 - 仰臥腳踏車。 (2)動作要領:仰臥平躺雙手貼合地板,雙腳抬至與地面 45°角高度，腰部盡量靠緊地面，雙腳如同踩腳踏車般，輪轉交替。 (3)雙腳千萬不要只有前後做動作，一定要畫圈般的踩。 (4)如同學做仰臥腳踏車覺得吃力，可以考慮將一隻腳著地僅做單腳來回，待一定次數後再換腳做；如覺強度不足可考慮將雙手貼耳，以肘碰膝方式交替動作。 6. 核心小試身手 2 (1)由老師帶同學做核心肌群訓練。 (2)將同學區分為 6 組。A 組做棒式，B 組做仰臥起坐，C 組則是做交替收腿，D 組做仰臥腳踏車，E 組做開合跳，F 組做慢跑繞所有人數圈。 (3)各組別分別放置 1 角椎示意 1 關卡。 (4)所有組別皆執行 45 秒，每 15 秒休息＋換組。 (5)F 組的同學擔任糾察隊邊慢跑邊抓出動作不確實的同學。 (6)如被糾察隊記點者，需於下課後補做該動作一次。 (7)正向鼓勵各參與運動的同學。 (8)預告下堂課程將多介紹另外 3 組核心肌群動作，並請同學試想一組核心肌群動作。
4	單元 5 競技體適能 第 1 章 核心肌群	**第三節** **暖身活動** 1. 教師多加強帶領腹背肌群伸展等動作。 2. 復習：再次強調核心肌群除了美觀之外，在運動及日常生活中也負責穩定脊椎的角色。

		3. 重申擁有強大的核心，較大的重量訓練越能發力。 4. 教師提出問題並引導進入今日課程。 **核心肌群的訓練 3** 7. 俄羅斯轉體 (1)介紹訓練核心肌群的第 5 個訓練動作 - 俄羅斯轉體。 (2)說明此動作該注意的事項 - 採取坐姿，雙腳著地，雙手同時旋轉碰觸腰部兩側的地面，碰完地面後再旋轉觸碰另一側的地面，此動作注重腹部內外側斜肌的發力。 (3)如同學做俄羅斯轉體覺得吃力，可考慮將身體靠近膝蓋再來做此動作；若覺得此動作強度不夠者，可考慮負重（如：手拿籃球或壺鈴）。 (4)若手邊沒有器材欲加強度的話，可以參考影片動作將離地的腳抬更高。 8. 站姿肘膝轉體 (1)介紹訓練核心肌群的第 6 個訓練動作 - 站姿肘膝轉體。 (2)說明此動作該注意的事項 - 雙腳站立與肩同寬，腰背收緊且挺直，雙掌扣在耳後，對側的膝肘互碰，上身旋轉時要注意幅度，速率適中。按照自己舒服的節奏來回動作。 (3)如覺得此動作強度不夠者，可考慮每次做完肘膝互碰後，腳不接觸地面就再次回碰肘。 9. 側身平板支撐 (1)介紹訓練核心肌群的第 7 個訓練動作 - 側身平板支撐。 (2)說明此動作該注意的事項 - 身體側面平躺後，用單側手肘撐起自身體重，踝、膝、髖、胸維持在身體的中心線，使整個身體與地面形成一直角三角形空間。 (3)如同學做側身平板支撐覺得吃力，可以考慮縮短秒數；如覺得此動作強度不夠者可考慮將外側腳抬往腹部或將另一隻手伸直朝上，以增加強度。 10. 核心小試身手 3 (1)由老師來帶同學做核心肌群訓練。 (2)將同學區分為 3 組。A 組做棒式，B 組做仰臥起坐，C 組則是做交替收腿，D 組做仰臥腳踏車，E 組做俄羅斯轉體，F 組做站姿肘膝轉體，G 組做側身平板支撐，H 組則慢跑繞所有人數圈並做開合跳。 (3)各組別分別放置 1 角錐示意 1 關卡。 (4)所有組別皆執行 45 秒，每 15 秒休息＋換組。 (5)H 組的同學擔任糾察隊邊慢跑邊抓出動作不確實的同學。 (6)如被糾察隊記點者，需於下課後補做該動作一次。 (7)正向鼓勵各參與運動的同學。 (8)預告下堂課程將多介紹另外 2 組核心肌群動作（非徒手的），

		並請同學設計一組核心肌群動作菜單，在體育客點點名時分享。 **愛上體育課 - 核心大考驗** 1. 將同學分成A、B、C、D、E等組別，每組約 3~5 人。 2. 各組分別配一項核心肌群動作,其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確的同學並從旁調整之。 3. 每組採 45 秒執行動作，另 15 秒是休息含換組的時間。完成後整組前往下一個動作地點。 4. 各組輪替回到起始地時，此為一整個循環（set），老師可依實際上課情況實施 3~5 個循環作為核心考驗。 5. 老師從旁鼓勵同學並兼任計時工作。而每一個循環結束可休息較久的時間，再接著進行後面的循環。 **第四節** **暖身活動** 1. 教師多加強帶領腹背肌群伸展等動作。 2. 復習：再次強調核心肌群除了美觀之外，在運動及日常生活中也負責穩定脊椎的角色。 3. 重申擁有強大的核心，較大的重量訓練越能發力。 4. 除先前3堂課所介紹的徒手做核心之外，本節將介紹如何用器械來加強核心肌群的訓練。 5. 學生提出訓練課表，教師引導並進入今日課程。 **核心肌群的訓練** 11. 抗力球撐體屈膝 (1)介紹將加入抗力球加強訓練核心肌群。 (2)說明此動作該注意的事項 - 挺胸收腹，保持腰背挺直，身體保持一條直線，頸部自然平舉，目視前下方，不抬頭。但是雙腳跨在抗力球上，使身體處於不穩定的狀態，此會加強訓練到平時較難用到的核心肌群和小肌肉。 (3)除上述外，亦可選擇影片中其它動作，加強訓練核心肌群。 12. 彈力帶側步平移 (1)介紹將加入彈力帶加強訓練核心肌群。 (2)說明此動作該注意的事項 - 將彈力帶套在雙腳的外踝，在有彈力帶的情況下做深蹲，應注意深蹲的幅度，膝蓋不要超過腳尖，眼睛平視前方。如此反覆做數次深蹲。 (3)除上述外，亦可選擇影片中其它動作，加強訓練核心肌群。 13. ＴＲＸ

(1)ＴＲＸ是由一位前美國海軍海豹部隊菁英所發明，目的是為了因應作戰訓練需求，只需要利用隨手可得的資源、重力以及自身的體重就可以訓練核心肌群。
(2)介紹以ＴＲＸ加強訓練核心肌群的動作。
(3)教師說明ＴＲＸ動作該注意的事項 - 基本上基礎都與之前介紹的核心肌群動作相同，唯ＴＲＸ採取的是讓身體呈現不穩定的狀態，如此來訓練可更為強化身體的核心肌群。
14. 核心小試身手 4（ 彈力帶 + 抗力球 + ＴＲＸ ）
(1)由老師帶同學一起做核心肌群訓練。
(2)可將班上同學分成Ａ、Ｂ、Ｃ、Ｄ等組別，每組約 4~6 人，各組執行不同動作。
(3)各組分別配一項核心肌群動作，最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不確實的同學，並從旁調整之。
(4)所有組別皆執行 45 秒，每 15 秒休息＋換組。
(5)正向鼓勵各參與運動的同學。
(6)預告下堂課程，並請同學回去試想並設計一組核心肌群動作菜單。採分組循環上臺分享之。

組別	動作要領	注意事項	示範
A組	挺胸收腹，保持腰背挺直，身體保持一條直線，頸部自然平舉，目視前下方不抬頭。若要進階，可使雙腳向胸部捲曲內收。	雙腳跨在抗力球上使身體處於不穩定的狀態，會加強訓練到不穩定的核心肌群 +小肌肉。	
B組	將彈力帶放在雙腳的外踝，此時在有彈力帶的情況下做深蹲。注意深蹲的幅度，膝蓋不要超過腳尖，眼睛平視前方如此反覆做數次深蹲。	使用彈力帶，每個人強度感受是不一樣的，延展到肌肉適合的痠緊感即可。	

<table>
<tr><td></td><td></td><td>
<table>
<tr><td>C組</td><td>將雙腳掛上TRX後，雙手支撐地面，如爬行姿勢一般，將腳往胸口踩踏，如此反覆 45 秒。</td><td>基礎都與之前介紹的核心肌群動作相同，唯TRX採取的是讓身體呈現在不穩定的狀態，如此訓練能更為強化身體的核心肌群。</td><td></td></tr>
<tr><td>D組</td><td>跑步繞大圈，試著去發現動作不正確的同學並從旁調整之。</td><td></td><td></td></tr>
</table>
體育客點點名 - 我的核心肌群訓練課表
1. 先請同學彼此分享上週回家設計的核心訓練菜單。
2. 教師隨機請同學上臺分享。
3. 由教師統整並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安排上需注意的重點。</td></tr>
<tr><td>5</td><td>單元 5 競技體適能
第 2 章 專項適能</td><td>第一節
暖身活動
1. 慢跑操場 400 公尺。
2. 從踝關節、膝關節、髖關節、胸椎到肩關節，逐一進行動態伸展。
3. 介紹運動員在運動場上令人讚嘆的表現，透過投影片的播放，讓學生思考在運動員精彩表現背後，除了日復一日的技術訓練之外，適切且針對性的專項體能訓練更是扮演著不可或缺的角色。
競技體適能
1. 思考一般性體適能與競技體適能之間的差異。
2. 帶學生探討，當運動成為競技導向時，極致的運動表現對運動員所帶來的運動傷害是不是無可避免的。
3. 與學生討論除了運動之外，前面課程內容所介紹的肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。
專項運動之類型及其處方
1. 介紹本課程中的四項分類。
2. 舉例像是網球、羽球、足球或者是游泳等其它運動項目詢問學生的看法，請他們判斷該分到哪一類。</td></tr>
</table>

		3. 介紹人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。 4. 依照課程內容介紹人體有哪些關節，其附著的肌肉有哪些。 5. 討論課程中的籃球、排球、田徑運動，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。 **上肢的訓練方法** 1. 寶特瓶肩推（基礎） (1)注意學生在進行推舉動作時，可能因為肩關節活動度受限制，而產生脊椎下背部過度後仰的動作。 2. 站姿前推（基礎） (1)採取站姿姿勢，且保持身體平衡及穩定。 (2)動作開始時將胸前水瓶或槓片向前推，並且保持穩定。 3. 分腿蹲肩推（進階） (1)採取分腿蹲姿勢，在動作預備時將雙手水瓶靠至肩膀。 (2)上背部挺直，將保持下肢穩定動作，並且將手中水瓶垂直向上推起。 4. 深蹲前推（進階） (1)選擇合適負荷來進行動作。 (2)動作要求與站姿前推相同，保持身體軀幹的穩定與平衡。 (3)動作開始時向下深蹲，並將胸前槓片與水瓶向前推出。 **第二節** **暖身活動** 1. 慢跑操場 400 公尺。 2. 從踝關節、膝關節、髖關節、胸椎到肩關節，逐一進行動態伸展。 3. 概略複習前堂課程所介紹的肌肉。 4. 可以詢問學生剛剛動態熱身時的動作主要是伸展哪塊肌肉或肌群。 5. 提醒學生：頂尖運動員之所以能成功，絕對不是靠著華麗的花招訓練，而是日復一日的將基礎訓練做到極致，不論是技術還是體能訓練。 **核心的訓練方法** 1. 拱橋卷腹（基礎） (1)棒式預備動作與先前動作要領一致，特別注意要求學生臀部應該持續收縮，且過程中繃緊核心。 2. 單腿橋式（基礎） (1)動作要領與雙腳臀橋一樣，若學生執行過程中無法將髖關節與肩關節抬至一直線時，可先由雙腳臀橋開始練習。 3. 毛毛蟲爬行（進階） (1)進行毛毛蟲動作時，要注意學生肩關節的位置，避免動作過程中造成肩部壓力過大。

		(2)在動作時可以提醒學生先進行俯撐姿勢，感受肩關節是否產生過度的壓力。 (3)動作開始時，將臀部拱起，上身向下肢靠攏，直至手碰觸腳尖，再回復至俯撐動作。 4. 單側拱橋（進階） (1)注意學生在動作時是否保持上半身的穩定，並保持良好的脊椎位置。若無法順利平衡時，可能會使脊椎下背部過度伸展。 (2)動作開始時仰躺，將上背部與雙腳腳跟支撐於地面，使臀部懸空，接著將右腳屈曲，抬起至胸口。 5. 超人式（基礎） (1)肘關節支撐於瑜珈墊上，從側面觀察肩關節與肘關節呈一直線，伸直手向前延伸。 (2)上背部不駝背與圓肩，下背部不過度呈現U字型，腹部核心肌群持續收緊維持穩定。 (3)雙腳伸直繃緊，可以提醒學生腳後跟向後向下壓，有利於大腿肌肉與臀肌收縮，維持穩定。 6. 側棒式張手（基礎） (1)單手肘關節支撐於地板，從側面觀察同樣能看到肩關節與肘關節呈一直線。 (2)與超人式相同，肩關節、髖關節與踝關節需呈一直線，以利保持側邊腰腹核心肌群持續收縮，維持穩定。 7. 超人式進階（進階） (1)仰臥於地面，動作開始時將雙腿、雙臂及胸口離開於地面，保持身體平衡以及穩定。 8. 側棒式抬腿（進階） (1)側棒式預備姿勢，先將手向上延伸，並且將上側腳維持懸空動作。 (2)動作開始時將非支撐手腳互相靠近，保持身體軀幹穩定以及肩關節穩定。 9. V字穩定（基礎） (1)注意此動作要保持脊柱穩定。 (2)坐於地面，小腿離地保持水平，且將背部打直。 (3)身體呈現一個V字型，並且將手臂前伸保持平衡穩定。 10. 跪姿伏地挺身（基礎） (1)俯撐姿勢，手掌撐地，且將膝蓋、臀部與肩膀呈一直線，接著將手肘彎曲，胸口向下靠近於地面。 (2)注意動作進行時，保持身體軀幹穩定。 11. 反向鐘擺（進階） (1)仰躺將雙腳垂直於地面，手臂打開放置兩側。 (2)動作開始時，將雙腿伸直夾緊慢慢左右側來回擺動。 12. 抗伸展（進階）

		(1)仰躺姿勢預備，將腿部垂直於地面，再將右腳向下延伸。 (2)注意此動作過程當中，腳都不碰觸地面，也要注意學生下背是否有緊貼地面。
6	單元 5 競技體適能 第 2 章 專項適能	**第三節** **暖身活動** 1. 慢跑操場 400 公尺。 2. 從踝關節、膝關節、髖關節、胸椎到肩關節，逐一進行動態伸展。 3. 概略複習前堂課程所介紹的肌肉。 4. 可以詢問學生剛剛動態熱身時的動作主要是伸展哪塊肌肉或肌群。 5. 提醒學生：頂尖運動員之所以能成功，絕對不是靠著華麗的花招訓練，而是日復一日的將基礎訓練做到極致，不論是技術還是體能訓練。 **下肢的訓練方法 1** 1. 滑冰式（基礎） (1)在動作過程中，請學生注意足底肌肉的控制，並且要求學生在執行動作時，正面看膝關節與腳尖的連線要垂直於地面（除非學生有先天性的結構異常，如：O型腿或X型腿）。 (2)動作開始時，單腳預備姿勢，透過單腳支撐來進行對稱反覆後抬腿。 (3)在進行此動作時，確保身體保持垂直穩定，並且只有單腳進行地面支撐，對稱腳反覆抬腿。 2. 單腳登階（基礎） (1)過程中上半身要維持挺胸與保持脊椎良好的姿勢，避免彎腰駝背。 (2)準備一個約 15 ~ 20 公分高的登階板或階梯。 (3)在動作預備時，請先將單腳放置階梯上方，動作開始時，將重心轉移至階梯上方的支撐腳，並且將對稱腳向上抬起。 3. 分腿蹲跳（進階） (1)注意此動作，必須保持身體穩定以及落地的安全性。 (2)動作過程中請先採取分腿蹲姿勢，將手臂伸直向後，在動作開始時用力向上跳，並且將手向上擺動。 (3)落地後確保動作平衡及穩定，回至起始預備動作，反覆進行。 4. 單腳跳階（進階） (1)採取單腳屈蹲站立姿勢，動作開始時跳至階梯。 (2)切記因個人運動能力及水平不同，選擇階梯可先從約 10 公分進階至 15 ~ 20 公分。

		(3)跳至階梯後，必須保持身體及足踝的穩定。 (4)請學生回想與感受在課程動作訓練中，有無確實感受到肌肉收縮的方式。提醒學生在進行絕大多數動作訓練時，挺胸並且保持脊椎的良好位置是避免運動傷害的重要關鍵。 5. 登山者式（基礎） (1)雙手打直撐於地面，且保持兩手之間距離與肩同寬。 (2)接著進行伏地挺身姿勢，將單腳向前屈膝至胸口。 (3)切記動作過程中要透過呼吸來控制節奏，並且維持背部挺直穩定。 6. 坐姿抬腿（基礎） (1)注意動作收縮的最終階段，須將膝關節完全伸直，平行於大腿，並保持腳尖朝向軀幹繃緊，感受到大小腿後側的緊繃感。 7. １ / ２波比跳（進階） (1)提醒學生此動作應是由大腿前側股四頭肌收縮驅動所完成，另需注意兩腳維持與肩同寬，避免太窄或太寬。 (2)動作開始前採取俯撐姿勢，將雙腳向前跳至雙手邊，且讓膝蓋彎曲轉變成深蹲姿勢，完成此動作。 8. 椅上單腳蹲（進階） (1)選擇平均約在學生大腿中段的高箱或者平臺。 (2)動作要領與徒手深蹲一樣，但可以提醒學生下蹲時，先將髖關節向後向下推出，讓大腿後側觸碰到箱子再站起。 9. 深蹲（基礎） (1)要求上背部挺直，胸口位置向斜上挺出。 (2)全程應保持全腳掌著地，且同時身體重心落在鞋帶的位置上（腳掌中段處）。 (3)眼睛平視前方，手可以向前平舉，維持中心穩定。 10. 靠牆深蹲（基礎） (1)靠著牆壁做垂直屈蹲，雙手搭肩，大腿須與地面呈水平，靜止約 15 ~ 30 秒後恢復站立姿勢。 11. 蹲跳（進階） (1)提醒學生在深蹲時，雙腳腳掌應緊貼地面，並且採用與肩同寬的雙腳站距。 (2)接著將腿向地面推蹬，垂直跳起，且在落地時回復到原始預備深蹲姿勢。 12. 側向弓箭步（進階） (1)提醒學生在進行此動作時，雙腳腳掌應該全程緊貼地面，並且採約兩倍肩寬的站距。 **第四節** **暖身活動** 1. 慢跑操場 400 公尺。

		2. 踝關節、膝關節、髖關節、胸椎到肩關節，逐一動態伸展。 3. 詢問學生上次課程結束後有無肌肉痠痛。 4. 教師說明：延遲性肌肉痠痛非乳酸堆積所造成，而是訓練後肌肉的纖維組織有微創傷口所導致，然後身體會因為規律的訓練而產生適應，以致於肌肉痠痛的情況會越來越輕微。 5. 請學生用心比較此次上完課跟上堂課隔天所產生的肌肉痠痛有無差異。 **下肢的訓練方法 2** 13. 單腳髖鉸鍊（基礎） (1)與大多數下肢訓練相同，進行動作時要維持上半身的穩定，挺胸並保持良好的脊椎位置。 (2)若學生無法順利平衡時，可以讓學生單手輕扶牆壁，增加穩定度，藉此完成動作。 14. 臀橋（基礎） (1)進行臀橋動作時，要注意學生腰部下背處脊椎的位置，避免動作過程中出現過度挺腰的脊椎壓迫動作，臀橋到最上方時，從側面觀察同樣能看到髖關節與肩關節呈一直線。 (2)在動作執行時，亦可以提醒學生將腳尖指向上方，僅後腳跟著地，有利於臀部肌肉收縮。 15. 蹲姿立定（進階） (1)過程中上半身要維持挺胸與保持脊椎良好的姿勢，避免彎腰駝背，以避免運動傷害的發生。 (2)若學生足踝力量與下肢肌力不足，無法獨立完成動作時，可以請學生兩兩一組，操作者伸出雙手，輔助者予以輕輕向後推的助力，幫助操作者順利進入蹲姿。 16. 弓箭步（進階） (1)提醒學生在此動作的上升階段，是由前側腳的股四頭肌收縮撐起身體重量，所以腳掌須用力向下施力。 (2)動作全程請學生前側腳的腳掌緊貼地面，後腳僅前腳掌位置著地，並且注意兩腳前後距離，避免太近或太遠。 **愛上體育課 - 臨機應變** 1. 全班分成雙數組，兩組面對面進行比賽，分成兩個回合。 2. 第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假使 A 組猜拳贏，則派出第 1 人任意執行一個基礎動作， B 組全員模仿該動作。 3. 若動作不確實或錯誤的人則挑戰失敗，每位動作成功者記錄為 ＋1。 4. A 、 B 組員輪流指定動作，依序進行至第 6 人結束後，較多人成功的組可以在第二回合優先進攻。 5. 第二回合選擇進階動作，比賽方式與第一回合相同。 6. 在兩回合結束後，總計獲得最多成功者的組別即為獲勝。

		體育客點點名 - 我的肌力訓練表 (1)透過 Q1 題幹的介紹，先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。 (2)翻找課本檢視所需訓練項目後，妥善規劃 Q2 一週訓練，偏重弱項來設計課表更好。 【 Q2 參考答案 】 (3)實際進行一週的計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。 (4)提出課表設計的具體建議，記錄下次須考量的要點。 【 Q3 參考答案 】 經過為期一週的加強訓練後，有發現課表須改進的地方嗎？你的改進策略是？ 這次我把重點放在提升下肢和核心，因此訓練主要會分為兩次下肢和兩次核心，另外上肢只進行一次的訓練。但經過一週訓練之後，我發現雖然下肢力量有明顯提升，但是在上肢部分卻沒有進步，這可能是因為只進行下肢訓練所導致的。因此，在下週的訓練我想減少一次核心訓練，並且增加一次上肢訓練，來加強全身性的肌肉力量。
7	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲 第一次段考	**第一節** **暖身活動** 1. 各關節環繞與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **捷泳的縱軸轉體** 1. 教師播放捷泳划手動作的影片，透過水下動作鏡頭或是慢動

	訓練項目	訓練內容
星期一	下肢	深蹲、臀橋
星期二	核心	V 字穩定、跪姿伏地挺身
星期三	休息日	
星期四	上肢	寶特瓶肩推、站姿前推
星期五	下肢	單腳髖鉸鍊、靠牆深蹲
星期六	核心	超人式、側棒式張手
星期日	休息日	

		作播放來說明動作要領，若泳池邊沒有投影機，可由老師示範或圖片示範，目的讓學生先透過觀察獲取動作要訣。請學生看完教學影片後，反思自己過去所學得的划手動作。是否有新的啟發？是否有仍要再加強學習的部分？ 2. 教師說明：當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。 **捷泳練功房 1** 1. 側身直臂打水 (1)動作教學與練習。 (2)動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定，體會旋轉肩線，分別是 0° 水平、45°和 90°，即打水時單邊肩膀露出水面，但臉部和下半身皆朝向池底。左、右手都要換邊練習。以不換氣打水練習約 10 公尺即可，折返約 4～6 趟。 (3)教師請動作較佳的學生分享示範，觀察並反思自己的動作。 2. 側身提肘打水 (1)動作教學與練習。 (2)動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定，體會旋轉肩線，分別是 0°水平、45°和 90°，即打水時單邊肩膀露出水面，但臉部和下半身皆朝向池底。左、右手都要換邊練習。以不換氣打水練習約10公尺即可，折返約 4～6 趟。 (3)教師請動作較佳的學生分享示範，觀察並反思自己的動作。 3. 衝鋒陷陣浮板打水活動 (1)全班分A、B兩隊對抗，每人拿一個浮板分別站在25公尺泳池兩端。 (2)以A隊先當進攻方為例。A隊的人須雙手持浮板打水前進，若成功抵達觸碰對面池壁則得 1 分。同時，B隊的人從對岸雙手持扶板打水過來，若B隊員攔截到A隊員時，則必須兩兩停下來猜拳。若猜拳猜輸的一方，必須只能用一隻手持浮板打水退回到自己的陣營起點。反之，若進攻方A隊員猜贏，則能繼續打水前進。 (3)限時A、B兩隊攻守交換，進行兩局攻防後視總分多勝出。 (4)活動後請學生分享一下活動中的單手持浮板打水做得如何，是否有應用肩膀軀幹的轉動。 (5)教師整理心得並給予回饋。預告下次上課學習重點。 **第二節** **暖身活動** 1. 各關節環繞與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。

		捷泳的划手週期 1. 教師展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。哪一個的推進效果會比較好呢？ 2. 教師說明：水下划水動作階段是捷泳速度的關鍵，建議使用高肘划水技術，可以有更長的推水距離。固定手肘維持在高位置、下壓前臂與手腕，讓掌心朝向正後方，如此才能創造更大的划水面利於推水，可從頭部前方就開始推水動作。 **捷泳練功房 2** 4. 單邊划手練習（單手固定在前） (1)動作教學與練習。 (2)左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。不換氣，單邊划手約划 4～6 次，練習距離達 10～15 公尺，學習水中抓水和推水的動作軌跡與划動感覺。 (3)教師請動作較佳的學生分享示範，藉此讓同學們觀察划手時前導手的穩定前伸，並比較自己左手划或右手划時是否有動作或力量上的差異。 5. 單邊划手練習（單手固定在後） (1)動作教學與練習。 (2)左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。不換氣，單邊划手約划 4～6 次，練習距離達 10～15 公尺，學習水中抓水和推水的動作軌跡與划動感覺。 (3)教師請動作較佳的學生分享示範，藉此讓同學們觀察划手時頭部穩定和肩部縱軸轉動，並比較自己左手划或右手划時是否有動作或力量上的差異。 6. 單臂划手接力比賽 (1)平均分成 2～3 組，以單臂游泳接力賽方式進行，每棒次指定用單臂划手在前（或是在後）的動作。交棒游動的距離大約 15 公尺。最快完成棒次傳接的組別獲勝。 (2)活動後請學生分享一下單臂划手游泳做得如何，是否有掌握到手掌在水下抓水和推水的動作技巧與力量運用。 (3)教師整理心得並給予回饋。預告下次上課學習重點。
8	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	**第三節** **暖身活動**

		1. 各關節環繞與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **捷泳的縱軸轉體** 1. 教師呈現自由式划手動作正面圖,請學生思考自由式划手為何身體會旋轉，如果身體不旋轉會有怎麼樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。 2. 教師說明：在入水到抓水的時機會產生身體轉動，若能掌握兩手划水的節奏，游起來就輕鬆。 **捷泳練功房 3** 7. 逆向擺臂練習 (1)動作教學與練習。 (2)教師說明：藉由控制空中手臂前移和後移且了解入水時機，能學會如何運用肌肉控制動作方向，體會划手的空中恢復階段是否省力的前移擺臂。 8. 交換划手與打水練習 (1)動作教學與練習。 (2)教師說明：一隻手輕鬆從空中擺臂過頭準備入水時，再交換另一隻手從水下划水，此為一個循環，之後停留打水 6 下，此時形成一隻手前伸，一隻手後推，加長了划水的距離，體會推水身體轉動及手臂延伸的感覺。如此輪流交換划手和停留打水，形成一個流暢的動作，保有持續的動力。 9. 空中逆向擺臂 + 交換划手組合動作應用 (1)結合課本 P152 的兩個練習，先完成一次逆向擺臂練習後，雙臂停留在一前一後的狀態，此時銜接交換划手的動作 - 後方的手開始空中擺臂向前，經過頭部上方時，前導手開始向後划水，直到兩手的前後位置互換才算完成一個循環。接著後方手重複向前、向後的逆向擺臂練習…以此類推。 (2)慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度，但千萬不可過於勉強自己憋氣。 (3)請學生分享一下空中逆向擺臂 + 交換划手動作做得如何？是否有掌握到空中手臂入水的時機，水下的手臂是否有保持延伸與高肘，交換划手的推水後身體是否有前進。 (4)教師整理心得並給予回饋。預告下次上課學習重點。 **第四節** **暖身活動** 1. 各關節環繞與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **捷泳的聯合動作** 1. 詢問學生有沒有想過自由式兩次的左右划手會搭配幾次的

		腿部打水。若泳池邊沒有投影機，可由老師示範或圖片示範，介紹自由式手腳聯合技術。隨著比賽性質不同，捷泳發展出不同的手腳組合，稱之為「級法」。可分成六級法、四級法、二級法，一般初學者皆適用六級法。 2. 播放美國選手　Katie Ledecky　奧運游泳紀錄影片，讓學生觀察水下手腳聯合動作的特徵，並思考與討論其中的差異。 3. 講解自由式腿部打水時機的配合，並以六級法動作分解來詳加說明：左手擺臂入水、右手抓水和推水時，配合右、左、右的打水；接著換邊，右手擺臂入水、左手抓水和推水時，配合左、右、左的打水。如此形成自然協調的六級法。 4. 教師帶領學生在岸上練習交換手臂，配合腳步踩地的練習，熟練節奏，展現協調。 5. 學生兩人一組進行捷泳手腳聯合動作組合練習，並相互給予建議，觀摩與改進。 6. 過程中教師用攝影機協助學生拍下手腳聯合動作影片，要求手臂至少划動 6 ~ 10 次，水面水花勿過大。 7. 請學生思考一下手腳聯合動作越自然協調的話，是否游的距離越遠，游起來更省力。 8. 教師整理心得並給予回饋。預告下次上課學習重點。 **愛上體育課 - 捷泳追逐戰** 1. 比賽分為A、B兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆5公尺。進攻方每次推派 1 人，防守方推派 2 人。 2. A隊進攻者進入對方場地，從B隊球池中拿取 1 顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時B隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。 3. 若A隊該名進攻者成功游回自己的場地，則A隊得 1 球。反之，若被B隊任一位防守者觸碰到腳，則A隊除了須放棄搶來的球外，要再另給B隊一顆球。 4. 兩隊輪流攻防奪球。累計球數多的一方為獲勝隊伍。 5. 活動後請學生分享一下你游泳的加速能力如何，是否有被敵隊同學觸碰到腳，想一想你的捷泳是否耗費太多手腳的動作，卻沒有前進。 6. 教師整理心得並給予回饋。預告下次上課學習重點。
9	單元 6 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	**第五節** **暖身活動** 1. 各關節環繞與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。

		捷泳的聯合動作 1. 教師播放上一節課幫同學拍下的捷泳動作影片，整理並提醒同學們優點和缺點。 2. 詢問學生看過自己和全班的同學動作影片後，反思覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。大家覺得哪位同學的動作最協調流暢，掌聲鼓勵請他跟大家分享一下游得好的訣竅。 **體育客點點名 - 我的游泳筆記** 1. 承接上一個教學主題，教師請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。 **第六節** **暖身活動** 1. 各關節環繞與肌肉伸展。 2. 核心體操或動態跳躍。 **捷泳的聯合動作** 1. 教師播放奧運男子游泳自由式 50 公尺比賽影片，或可由老師示範或圖片示範。 2016 年里約奧運的金牌得主美國 Ervin 雖然不是世界紀錄，但是他僅以 0.01 秒率先觸牆奪冠，35 歲的他成為奧運游泳史上最老的金牌，比他當年 19 歲雪梨奧運奪金成績快上 0.4 秒。 2. 短距離衝刺項目經常是令人最屏氣凝神、瞬息萬變的焦點。請學生觀察並說出選手在衝刺游泳時與正常泳速的動作有什麼不同，選手們划手的動作和節奏有什麼不同，選手們踢水的動作和節奏又有什麼不同。 3. 教師說明：短距離衝刺游泳是屬於爆發性的無氧運動，通常在 10 ~ 20 秒內要用一口氣連續施力，游完會很喘，全身手腳肌肉都要用上勁，但是可以迅速刺激神經和肌肉的協調，讓已經學會捷泳聯合動作的你，增強速度和體能。 4. 練習增加划手的次數與頻率來加快游泳的速度，以下兩個練習均能嘗試看看。 (1)手握拳頭游捷泳：手握拳頭游，少了手掌掌面可以抓住水，一開始會感覺划不到水，逐漸熟練後，就能慢慢運用身體轉動和快速打水來加快節奏，讓划手動作變流暢。 (2)直臂水車划手游捷泳：將手臂稍微伸直，捷泳划手的兩隻手臂像是水車般 360的划動，也就是空中提臂出水時，水下的手開始後划，而當空中手臂入水時，水下的手已經划到身體後方了。如此降低每次划水的時間，加快交換划手的節奏。 **體育客點點名 - 我的游泳筆記** 1. 教師播放流暢的捷泳划水動作影片，說明能夠做出正確的手

		腳聯合動作還不夠，還要搭配節奏和速度。此時就需要腿部打水穩定且有力量的持續帶動手臂划手，就如同聽音樂打拍子一樣。 2. Q2 ：請學生分組，相互進行評量，交換划手 8 次可前進幾公尺， 10 公尺需要幾次划手， 25 公尺捷泳須幾次交換划手。要求學生增加游泳距離及加快划手速度的同時，划手和聯合動作必須是節奏穩定且正確的。 3. 根據上述的評量項目，可計算出每次划手划了幾公尺。 4. 讓學生去思考，為了提升效率，該如何增加自己每次划手的推進距離。教師整理心得並給予回饋。 5. 請學生在課餘時間再次進行自我評量，利用學習單Q2 將成果記錄並分析，擇日繳交學習單作業。
10	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	**第一節** **判斷溺水徵兆** 1. 教師說明:透過圖片和影片強調溺水的人通常是發不出聲音的，因為嘴巴悶在水裡喝水或嗆水，不像一般印象中會大聲呼救。孩童通常會因為玩過了頭而忽略了自己身高不夠，誤入深水區後不慎發生溺水。而某些懼水的人在淺水區失去重心，站不起來，而導致嗆水或溺水。 2. 請學生思考：戲水時，你是否會注意周遭的人的狀況？是否會去評估或留意可能會發生的溺水風險？ 3. 教師運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見的狀況，在戲水時能夠隨時提高警覺，並注意同伴的安全。 **救溺五步** 1. 叫 (1)教師說明：溺水的人力氣可能會比平時大上好幾倍，就算施救者體力再好，若貿然下水施救，絕非上策。請學生熟記救溺口訣五步驟，並分組加強練習。 (2)進行第一個「叫」的練習，請學生模擬在岸邊發現有人溺水時立即大聲呼救，大聲喊出：「有人溺水了！」，尋求他人的協助。 2. 叫 (1)進行第二個「叫」的練習，請學生模擬在現場呼救後打 119，有條理的說出溺水狀況、地址或是地標、溺水人數、年齡、性別或須支援事項等資訊。 3. 伸 (1)竹竿、木桿等硬材質延伸物：練習拿桿時穩住重心，從水平

		面上橫向給溺者，勿用尖銳桿頭直接戳向溺者，避免增加不必要的傷害。 (2)衣服、領帶、繩子等軟材質延伸物：練習先將衣物打結相連並沾濕，一端先固定岸上，另一端再甩向水中溺者。 (3)手援、腳援：適合溺者體型小，如：大人拖拉孩童。動作必須降低重心，採取趴姿，最好另一手扶岸上固定物，避免失衡跟著被拉進水中。 4. 拋 (1)教師準備寶特瓶、塑膠袋、浮球、保麗龍、水桶等戶外常見物品，作為就地取材的救生器材。 (2)請一組學生在水中自救漂浮或踩水當溺者，另一組學生練習在岸上運用浮具，成功拋擲給水中的同學，讓他藉物漂浮，逐漸靠岸。全部救上岸後，再兩組互換，體驗操作。 (3)詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢。 5. 划 (1)教師介紹常見的大型浮具，如：救生板、救生艇、船隻等，強調若浮具不足以乘載救溺兩者的體重的話，最好還是不要貿然下水。 (2)學習划板。運用大型浮板或力波墊等浮具，讓學生學習趴在浮具上用雙手划水來前進。 (3)學習划槳。運用木槳、掃把或其他掃具等長柄物，讓學生坐在池邊模擬划槳的動作。 (4)救溺時要預防被拖下水或浮具翻覆，所以即便是有乘載的浮具如：船體…等，最好還是另外準備拋救的浮具為佳。 **第二節** **暖身活動** 1. 教師說明:在上一節課學習到的救生器材都是在情急之下所使用的，使用效果有限。 2. 請學生思考什麼樣的救生器材材質比較好用,什麼樣的救生器材設計比較實用。 3. 有沒有值得應用在救生工具上的改良方式或設計呢？ **救生工具 1** 1. 救生浮標 (1)進行水中攜帶救生浮標的救生練習。動作有橫向趴姿游、直向趴姿游、斜拖背帶游、仰躺仰姿游。 (2)面對意識清楚的溺者，仍須保持距離，將救生浮標直接遞給他，並安撫情緒，待其體力恢復，讓他自己游回岸上。 (3)面對昏迷的溺者，使其呈仰漂，仰躺在浮標上。

		愛上體育課 - 救生浮標接力賽 1. 全班平均分成數隊，一隊一水道，各隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。 2. 比賽開始，第一棒先斜背救生浮標游至對岸，迅速將魚雷浮標交付下一棒隊友之後，游至距離池邊 10 公尺處，轉變為被救的人。 3. 第二棒同學用救生浮標趴姿游過去，設法將第一棒拖回到對岸，再交給第三棒，此時換第二棒留在水中等候救援，每棒為先拖救再被救，依此類推。 4. 最後一棒由於沒有人可以前來救援，需再由第一棒的同學攜帶救生浮標去救，最後兩棒一起運用浮標游回岸邊。 5. 回程時被救的人，可以扶住救生浮標同時打水，以協助拖救的隊友。 6. 教師詢問學生活動心得：在緊張的接力活動中，你有沒有運用好救生浮標工具呢？想一想，情急之下你是不是一到水中就手忙腳亂，使體力消耗？所以岸上救生還是首要方法，因為即便攜帶著救生工具下水救援，也是相當需要體能與技巧的。
11	單元 6 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	**第三節** **暖身活動** 1. 詢問學生有沒有看過救生浮標和使用方法呢？教師播放影片說明救生浮標是常見的救生工具。同時也是長泳比賽中常見的必備參賽工具。但許多人不知道要如何使用。其實，大家去戶外游泳戲水最好都攜帶救生浮標，並且都要懂得如何運用，除了自救安全，必要時還能救人。 **救生工具 2** 2. 救生繩圈 (1)介紹救生圈的設計構造、材質和用途。 (2)講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。 (3)設置目標讓學生練習擲準。 (4)接著將救生圈綁上救生繩，再練習拋擲後迅速回收再擲。 **愛上體育課 - 拋繩圈救生賽** 1. 分組進行接力救生比賽，每組平均區分為施救者及待援者。 2. 每組的待援者先在水中約距離池邊 10 公尺處等待救援，而施救者在岸上拋擲救生繩圈，如成功拋擲給水中待援的同學，則迅速將他拖救上岸。 3. 待援者若抓到繩圈，應抓緊等待拖拉上岸。拖回時，可用力打水。 4. 若拋擲失誤，應立即收回繩索，再重新拋擲。成功救援上岸

		後，雙方均換下一人重複施救動作。最快輪完所有人的組別獲勝。 5. 詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？ **第四節** **暖身活動** 1. 教師說明：當心跳停止跳動，血液就無法進行循環也無法將氧氣和養分輸送到重要器官。人類腦部在血液循環停止 4 分鐘後，會因為缺氧而造成損傷；缺氧超過 10 分鐘後，可能會造成腦部死亡。如果能在第一時間施行胸外按壓，就可以提供腦部含氧的血流，讓患者有機會可以恢復正常的心跳。 2. 教師詢問學生有沒有聽過心肺復甦術ＣＰＲ，或者是有沒有學過ＣＰＲ，知不知道什麼是ＡＥＤ，是否曾經在學校或是其他場所看過。 **溺水事故的岸上急救** 1. 教師說明：心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。 2.學習急救 - 叫叫ＣＤ： (1)確認現場安全、呼叫溺者。溺者有反應，則採取休息姿勢，觀察狀況。 (2)溺者無反應，確認呼吸狀況。仔細觀察有無正常呼吸起伏，至少 5 秒鐘。 (3)胸外按壓：將一手的手掌掌根放於患者胸骨的下半段。然後將你的另外一手的手掌根放於前述的手背上。直向下壓。壓胸深度至少 5 公分，速度為每分鐘 100～120 下。每次下壓後，要使患者胸部回彈至原本厚度。口訣：用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷。 (4)介紹與練習ＡＥＤ正確使用方法。口訣為開、貼（插）、電。ＡＥＤ就是俗稱的傻瓜電擊器，是一種可攜式的醫療設備。它可自行診斷心律不整並給予心臟電擊，專為一般民眾所設計，搭配胸外按壓即可使用。 **體育客點點名 - 救溺宣導小尖兵** 1. 請學生分組討論去戲水時要注意哪些問題，並思考應該如何防範。請小組共同討論出 4 項要點，並與其他小組分享。 2. 教師提供救溺宣導海報及相關圖稿給學生參考，請小組將討論出的 4 項要點用圖像化的方式繪製成四格漫畫，未來可提供給學校作為防溺海報宣導，盡一己之力預防溺水事故的發生。

12	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	**第一節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 籃球暖身操。 4. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **同心協力齊斷金** 1. 教師引導學生分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。 2. 帶領學生理解每個位置的主要工作，並分享自己觀賞過的美技或球員故事。 **基礎練習：傳接你我他** 1. 三人一組進行練習，學生分別擔任 1、2、3 號，每組在地上放 1 個呼拉圈，三人站在圈外並可隨意移動。教師可引導學生觀察並糾正組員的動作。 2. 持球的人必須使用地板傳球方式，將球擲入圈中使其向圈外反彈，同時喊另一個人的號碼。被喊到的人須在球再次落地前接住球。以此類推，直到有人無法接住球為止。 3. 教師可引導學生擲出不同球路，並讓學生嘗試看看不同的移動路徑與步法。 4. 進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。 5. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並重複說明容易做錯之處，以及相關的力學原理。邀請同學分享自己協助他人改善動作的心得，以及觀察的要點。預告下一節課程之進度與注意事項。 **基礎練習：你丟我接** 1. 胸前傳接球 (1)地板傳球三人一組以 1 顆球進行地板傳球的複習，並相互觀察與指導組員的動作。 (2)三人一組以 1 顆球進行胸前傳球的復習，並相互觀察與指導組員的動作。 (3)進一步使用兩顆球，分別以胸前傳球、地板傳球的順序反覆進行傳接球，以掌握球感以及球與地面磨擦後的反彈力道。 (4)也可以加入移動元素，如讓學生傳球後須進行順時針移位，以更符應比賽的動態情境。 **第二節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。

		2. 今日課程與重點介紹。 3. 籃球暖身操。 4. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **基礎練習：你丟我接** 2. 圓盤腳步訓練 (1)將10個圓盤排成一直線，圓盤間相互距離 1 個腳掌長，共設置 3～4 組。 (2)引導學生分組進行腳步訓練，並以快速交替的腳步為主，包括小碎步、大跳步、滑步 S 型、前後位移、左右位移等。 3. 單手肩上傳球 (1)三人一組使用 1 顆球進行單手肩上傳球的練習，教師引導學生交互觀察並指導組員的動作。 (2)可讓學生以不同隊形進行傳接，如：圓形、直線、三角等。 4. 過頂傳球 (1)三人一組使用 1 顆球進行過頂傳球的練習，教師引導學生交互觀察並指導組員的動作。 (2)進一步使用 2 顆球，分別以過頂傳球與單手肩上傳球順序反覆進行傳接球，且距離要漸增，並可做左右一步內的移動。 (3)可讓學生以不同隊形進行傳接，如：圓形、直線、三角等。 **愛上體育課 - 攔截者** 1. 引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。 2. 透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。 3. 除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。 4. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並復習腳步訓練之重點及其重要性。邀請同學分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。預告下一節課程之進度與注意事項。
13	單元 7 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	**第三節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 籃球暖身操。 4. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **進階練習：移位傳接** 1. 五人一組，請學生應用第 1 節課所學，分配隊友的位置。教師示範並引導學生進行傳球、移位、防守、投籃等綜合練習。 2. 首先 3 號將球傳給 4 號，並向籃下移動。此時 1 號向三分線移動。 3. 同時 4 號將球傳給 1 號，而 5 號移位防守 1 號，此時 3 號移位至籃下。

		4. 最後 1 號將球傳給籃下的 3 號，由 3 號出手投籃。 5. 教師帶領學生進行「攔截者進階版」遊戲，五人一組進行傳接球方式的綜合復習，每人皆只能做直線前進，但每一次傳球後，傳球者可任意橫移，輪替到中間者立即變成攔截者。 **愛上體育課 - 追緝者** 1. 以全場為活動場地，全班分成兩隊，追緝者與被追者。 2. 一隊派出五個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持 1 顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。 3. 每局 2 分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。 4. 被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。 5. 被追者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。 6. 若要增加活動強度，教師也可以允許出局者在做完指定動作後（如：仰臥起坐 10 下），回到場中央繼續參與，如此除可促進參與，亦可提升追緝者的追緝速度。 7. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並復習傳接球要點。邀請同學分享追緝策略以及逃跑模式的建立依據。預告下一節課程之進度與注意事項。 **第四節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **愛上體育課 - 追緝者進階版** 1. 基本規則與「追緝者」相同，但此遊戲的被追者可以破壞追緝者傳球來拯救同伴。 2. 當追緝者正在傳球時，被追者可以去接球，若接住則可以復活 1 個隊友，或最終計算加 1 人。 3. 當被追者無人在場或 3 分鐘時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一隊獲勝。 **體育客點點名 - 傳球知能小反思** 1. 教師引導學生對本章課程進行整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。 2. 引導學生判斷課本上不同傳球方式的描述。如有無法理解則輔以實際操作進行講解，以加強學生的身體感官和圖像記憶。

		3. 請學生寫下自己的記錄，可適當的讓學生彼此進行討論。 4. 討論與總結：邀請同學分享自己的心得與記錄內容，其他人聆聽後進行回饋與鼓勵。針對情意部分的表現勉勵與提醒。預告下一章課程之進度與注意事項。
14	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招 第二次段考	**第一節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 個人球感復習：單手與雙手向上擊球。 **排球場地介紹** 1. 教師在場地之地面用粉筆或方向標示片標記出發球與守備輪轉順序 1 至 6 ，帶領學生理解每個位置的主要工作。 2. 講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。 **基礎練習：小試身手 1** 1. 低手發球 (1)教師將全班分配成兩人一組，各自練習低手發球。 (2)教師示範動作時，可強調重心轉移、擊球位置，並提醒學生注意球的落點。 (3)教師可透過明確的指出動作重點，培養學生相互觀察、回饋、自行修正的能力。 **愛上體育課 - 車水馬龍 1** 1. 遊戲一 (1)教師先在一平坦牆面之高處，以粉筆畫出 4 個方框，將全班分為 4 組，在方框前列隊排好，並距離方框約 5 公尺。 (2)第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到框內，以此類推。 (3)每擊中 1 顆，該隊需報出累積之擊中數，每 3 分鐘為 1 輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。 (4)討論與總結：針對今日課程進行回顧，並重複說明容易做錯之處，以及相關原理。邀請同學分享協助他人改善動作的心得，以及觀察的要點。預告下一節課程之進度與注意事項。 **第二節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。

		2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **基礎練習：小試身手 2** 2. 暖身遊戲：燙手山芋 (1)教師將每兩人分成一組，各組分配 1 顆球，並告知可自由移動之區域為排球場內。 (2)教師吹哨後，學生於場地內自由跑動，同時以低手擊球方式相互傳球。球如落地可逕行拾起。 (3)教師吹哨時，球正往哪一位同學飛行，該位同學需把球接起來，並進行教師指定的動作，如：仰臥起坐、伏地挺身等。如未接起而使球落地，則該組兩人皆進行教師指定的動作。 3. 肩上發球 (1)維持兩人一組，間隔距離稍長一些，練習肩上發球。 (2)教師示範動作時，可提醒學生注意重心及腰部的轉移，右手向後牽引的時機點及擊球點的掌握。 (3)左手如拋球不夠穩定時，可以引導學生站在籃框下，以籃網為目標進行上拋訓練。 (4)教師可明確的指出動作重點，培養學生相互觀察、回饋、自行修正的能力。 **愛上體育課 - 車水馬龍 2** 2. 遊戲二 (1)分組方式同遊戲一，第一位同學發球後，每組成員須向前遞補，並在球落地彈起後，立即用肩上或低手試著將球擊到方框中，以此類推。擊完球則回到隊伍末端。 (2)未擊中方框者同樣至排尾等待下次輪替。 (3)每輪擊中最多次的組別獲勝。若未擊中球須重新累計。
15	單元 7 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	**第三節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 繩梯練習：在地面上布置繩梯，讓學生結合暖身進行簡單的步法、方向性與敏捷性訓練。以 3~5 個步法為主即可，如：橫向Ｓ型移動、直向Ｓ型移動、前後步、左右步、開併跳等。 **進階練習：機不可失** 1. 教師將學生每 3 人分成 1 組，並分配排球、樂樂棒球、軟足球、手球等大小、重量不同之各式球類共 5 顆。 2. 每次 1 人擊球，面向站在其前方兩步的另外兩位組員，採

		雙腳與肩同寬之預備姿勢就定位。兩位組員依序拋出高低、方向相反的球，等擊球者確實擊出 1 顆球後，再拋出下一顆。 3. 教師可提醒學生，低於胸口的球以低手發球方式回擊，高球則以高手發球方式回擊。擊球者須不斷跑動到適合擊出每一顆球的位置，並調整腳步預備發球。兩位組員需等擊球者確切完成動作後始拋出下一顆球，以避免擊球者在倉促之下動作完成度不夠確實。 4. 教師說明擊球點：一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。 5. 組合輪替練習： (1)教師將學生分成每三人一組，其中一人負責接發球，另外兩人分別以高手及低手方式發球，可設置障礙物或球網於發球和接發球者之間。 (2)依序輪替不同位置，以確實復習兩種發球動作並運用上一冊之低手擊球技術，以利連貫與整合學習。 (3)提醒同學須注意腳步的移動與預判球的落點，接發球時要觀察球與擊球者手部接觸瞬間的角度，並移動到可在約腹部高度接發球的位置。 **愛上體育課 - 攻占九宮格** 1. 全班分組，每組 8 個人，球網兩側地板均分為 3 × 3 的九宮格，兩組隔網對打。 2. 空下中央格，這 8 個人分站在其餘 8 格中，對打過程不能離開自己的格子。 3. 假設 A、B 組對打，A 組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。 4. A 組只要成功過網，B 組接球者所在的格子分數即計為 A 組得分，無論球落地與否。 5. 球落地後換組發球，兩組各有 1 次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。 6. 遊戲之目的在於促使學生有效控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。 7. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並復習發球要點。邀請同學分享策略擬定以及觀察回饋的依據。預告下一節課程之進度與注意事項。 **第四節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。

		3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **體育客點點名 - 小規則大學問** 1. Q1 常見裁判手勢演練 (1)教師示範並引導學生實際演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。 (2)也可以結合前述練習一併進行，使學生能在實境中立即判決並做出正確的手勢，並理解球員與裁判在場上的互動關係。 2. Q2 記錄學習成效與反思 (1)教師引導學生對本章課程做整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入，引導學生進行口頭發表與分享。 (2)深入講解並復習常見的發球規則，遇有無法理解處，則輔以實際操作進行講解，以加強學生的身體感官和圖像記憶。 (3)討論與總結：邀請同學分享自己的心得記錄內容，其他人聆聽後進行回饋與鼓勵。針對情意部分的表現進行勉勵與提醒。預告下一章課程之進度與注意事項。
16	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	**第一節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 個人球感復習：向上連續擊球。 **發球位置** 1. 教師講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置： (1)羽球場地：長 13.4 米，寬度 6.1 米，球網高度為 1.55 米，長 6.1 米，寬 0.76 米，場地線寬為 40 米。以單打發球為例，雙方須站立在對角線的發球區中，位置則由發球方的得分狀態來決定，零分或偶數時從右發球區開始發球，奇數則從左發球區開始。若發球者得分，則換至另一發球區繼續發球；若接發球者得分，則該球員成為新的發球者。 (2)講解基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶： X 刻意延誤發球 X 站在同側發球區或踩到界線 X 發球動作不連貫或假動作 X 發球時擊球點高於腰部 O 擊球時拍柄朝下，拍框外緣不可高過手腕 O 等對方準備好再發球 O 不任意移動位置且雙足有部份與地面接觸 O 揮動球拍代表開始發球

		發球動作 1. 反手發球 (1)教師講解並示範正手與反手發球要點，並提醒學生易犯錯誤與修正方式。尤其是反手的持拍動作。 (2)教師將全班分配成 4 人一組，每組前方約 4 公尺處，設置 9 個標示盤圍一方形，顛倒置放於地面。 (3)引導學生進行反手發球，球落入中央的標示盤得 1 分，4 個角邊的標示盤得 3 分，其它標示盤得 2 分，請學生計算 30 顆球內，自己得到幾分。 (4)提醒學生注意手腕應用與拍面調整，並觀察相應的球路軌跡。 2. 正手發球 (1)熟練後，請學生再退後兩公尺，以正手方式進行發球，以同樣方式計分並計算分數。 (2)教師在過程中講解網前球與高遠球的落點，引導學生發出球路軌跡明顯不同的球，並相互觀察回饋。 (3)提醒學生注意手腕應用與拍面調整，並觀察相應的球路軌跡。 3. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並再次進行示範與回饋。邀請同學分享協助他人改善動作的心得，及觀察的要點。並預告下一節課程之進度與注意事項。 **第二節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 色彩連連看： (1)教師將全班分配成四組，每組前方約 20 公尺處，設置 16 個標示盤（ 4 × 4 ）於地面，整體呈現一方形。 (2)每組派出一個人去把其他隊伍的標示盤隨機排列，以使顏色混亂不齊，但仍須呈現 4 × 4 的方形排列。 (3)每隊每次一人跑向前，只能移動標示盤一次，並且只能以相鄰的兩個標示盤左右或上下移動。 (4)而後跑回原隊伍，與下一個隊友擊掌後，隊友才能出發。 (5)目標是先完成 4 色分別排列成 4 排者獲勝。最後一組須進行教師指定的體適能動作，如：伏地挺身。 **綜合練習：米字往返** 1. 羽球場上的移位速度是致勝關鍵，發球後必須馬上回到守備狀態，預估並判斷對方回擊的方向。為了提升移位速度並熟悉場地，以利比賽中調整步法，米字跑是常見的練習法之一。 2. 米字跑在移動時並無順序上的限制，其中包含併步、跨步、

		墊步、跳步等綜合步法，初學者先確實移動至目的地即可，不須過度拘泥步法，但須注意每次移動後要回歸到中心點，並保持身體的平衡。 3. 先進行 Level 1 直線練習： (1)地面畫長寬為 2 ~ 4 公尺的直線。 (2)接球者站在中央，另 2 人於線的兩端各拿 1 顆羽球，擔任持球者。 (3)持球者採發球持球的方式拿球，而接球者須試著用各種步法移動取球，兩側取完球後換第二位， 3 人須各輪一次，最快完成的小組最優。 4. 直線練習後，可以增加人數，循序進階為十字練習、星字練習、米字練習。 5. 透過各個方向的變換，提升學生的敏捷性以及視動能力。 6. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，復習步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。邀請同學分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。預告下節課程之進度與注意事項。
17	單元 7 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	**第三節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 成雙成對： (1)每組 3 人，每次兩組進行對抗比賽，兩組間設有球網或障礙物。依照正式比賽之發球規則與位置發球，進行雙打比賽。 (2)剩下的另一人在底線後等待，場上其中一人為發球者，發球後，從任一方向退出場外，底線等待者遞補入場，繼續雙打。 (3)而後只要擊到球的人就退出場外，由等待者遞補。 (4)教師須引導學生觀察場上情勢及隊友位置，以最有利的方向入場遞補，並且透過喊聲與場外的協助指導，立即研擬最佳攻擊策略。此活動的腳步移動非常重要，必須提醒學生注意安全問題。 **愛上體育課 - 四面八方** 1. 延續著剛剛的活動，繼續增強米字跑在比賽情境中的應用。 2. 三人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A 、 B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙…。 3. A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並且觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。

		4. B接發球後，同樣依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。 5. 三人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。 6. 採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。 7. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並復習發球要點。邀請同學分享策略擬定及觀察回饋的依據，並討論今日活動之用意。預告下一節課程之進度與注意事項。 **第四節** **暖身活動** 1. 點名與學生狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **愛上體育課 - 萬箭齊發** 1. 所有人分成 4 組，每組數顆球，兩組使用 1 個羽球場。兩組分別在球網兩側預備，老師分別標示兩組的前場、後場區域，並說明相應的球路與其軌跡，作為一基礎知能，並針對上一冊之高遠球與網前球進行解說。 2. 兩組在球場的端線列隊，每人輪流在發球區發球，試著將球擊過網，正、反手發球方式皆可使用，打出高遠球須落在後場區，或者擊出網前球須落在前場區。 3. 開始前，老師先隨機下達指令，例如「累積 5 個前場球、4 個後場球」、「累積 3 個高遠球、 7 個網前球」，隨後播出音樂，各組開始輪替發球。 4. 發球後，回到隊伍後方排隊，每組盡可能快速完成老師下達的任務，老師隨時停止音樂，完成率最高的組別獲勝。 5. 討論與總結：邀請同學分享自己的心得與記錄內容，其他人聆聽後進行回饋與鼓勵。針對情意部分的表現進行勉勵與提醒。預告下一章課程之進度與注意事項。 **體育客點點名 - 網牆概念知多少** 1. 教師說明網牆性運動之特點，並以學生過去學習網牆性運動之經驗，引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。 2. 教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。 3. 【 Q1 參考答案 】 網牆性運動在動作組合與戰術上的運用，有什麼相似的地方？請試著聯想看看。

		(1)時間：攻擊沒有時間限制 (2)空間：沒有身體接觸 4. 【 Q2 參考答案 】 你知道下列飛行軌跡代表什麼球路嗎？球員又通常會從哪個區域擊出這些球路呢？請將答案填入下表，看看自己了解多少。 (1)擊球球路：放短球 (2)擊球球路：挑球 (3)擊球球路：切球 (4)擊球球路：長球 (5)擊球球路：殺球
18	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	**第一節** **暖身活動** 1. 點名與學生健康狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 教師引導同學進行包含球感練習、步法變化的足球操。 **踢擊練習：招招有勁** 1. 腳掌踢擊點與飛行軌跡 (1)教師透過自製的教材或是白板，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係。 (2)其物理學原理和適合運用的時機，也可作為補充說明。 2. 足內側踢 (1)教師先行講解足內側踢與足外側踢的動作要點。 (2)教師將全班分配成兩組，一組 20 人；其中 10 人圍成一個面向外部的小圈，另外 10 人圍成一個面向內部的大圈。 (3)小圈的 10 人各自持有 1 顆球，活動開始後，內圈的人作為發球者，將球以足內側踢方式踢向站在自己正前方的外圈者。外圈者停下來球後，也以足內側踢方式踢回給原發球者，並以順時針方式位移一個人次。 (4)輪續完一圈後，再以逆時針方向操作一圈。 (5)教師示範動作時可強調動作及位移的連續性，並提醒學生觀察不同方向之輪轉可能如何影響踢擊的流暢性，並培養學生相互觀察、回饋、修正的能力。 3. 足外側踢 (1)教師先行講解足內側踢與足外側踢的動作要點。 (2)而後再以足外側踢方式，分別進行順時針及逆時針方向輪轉各進行一圈。

		(3)教師示範動作時可強調動作及位移的連續性，並提醒學生觀察不同方向之輪轉可能如何影響踢擊的流暢性，並培養學生相互觀察、回饋、修正的能力。 4. 足背踢 (1)教師先行講解足背踢的動作要點。 (2)教師在場地中設置移動式球門，學生輪流在距離球網 10 公尺處進行定點足背踢，試著將球踢進球門。 (3)熟練後，可讓學生在短距離跑動後進行足背踢，或者帶球移動後進行足背踢。 (4)討論與總結：針對今日課程進行回顧，點出學生容易做錯之動作，並再次說明修正方法以及相關原理。邀請同學分享經驗並鼓勵組員。預告下一節課程之進度與注意事項。 **第二節** **暖身活動** 1. 點名與學生健康狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 **守門練習：滴水不漏** 1. 教師先行講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，示範守門員之動作，包含預備動作、接滾地球、各種方向的飛球，並點出常犯錯誤與可修正之方式。 2. 再將全班依 6 人一組分成若干組，各組分開練習守門員基本接球姿勢及動作。 3. 各組同學可以先以「拋球方式」幫助守門員練習各種接球動作，待全部組員熟練後再以腳踢球射門。 4. 守門預備姿勢 (1)上身微微前傾，眼睛直視來球。 (2)雙腳大約與肩同寬，膝蓋微曲，保持靈敏度以備隨時變換方向接球。 5. 守門員接球手型 (1)守門員無論是接平飛球或滾地球，一定要注意接球手型雙手拇指相對（或小指相對）成漏斗狀。 6. 接平飛球（CUP） (1)雙手前伸，掌心向上，雙手小指相接，手掌張開，兩手臂須平行。 (2)在接胸腹部的正向強勁來球時，身體易失去平衡，因此為了緩衝球的力量，守門員接球瞬間必須順勢彎曲身體，手臂與身體形成搖籃狀，將球抱於胸前，以減緩球的力道。 (3)兩手臂須平行抱夾，形成「球的跑道」，防止力道強勁的球

		從空隙陷落。 7. 原地接高飛球（ Clean Catching ） (1)雙手手掌張開，拇指相對，手掌微內折呈圓勺狀，虎口相對呈W形。 (2)守門員接胸部以上的高飛球必須雙手上伸，兩手拇指相連，手掌張開，當兩手手指接觸到球時，手指與手腕用力並轉動手腕將球收抱至胸前。 8. 接滾地球（ SCOOP ） (1)雙手小指相接，手掌張開，微內折呈圓勺狀，以便將球鏟起，守員接滾地球時，必須特別注意球突然彈跳的方向。 (2)雙腳與肩同寬，並側跪，好處是雙手攔不住球時，雙腳還可以阻擋，雙手小指相對、手掌張開盡早迎接來球，以便有較多的緩衝時間。 (3)若周圍有多名球員埋伏，可順勢跪趴在地，用胸口護住球。 9. 針對今日課程進行回顧，點出學生容易做錯之動作，並再次說明修正方法以及相關原理。邀請同學分享經驗並給予鼓勵，預告下一節課程之進度與注意事項。
19	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳	**第三節** **暖身活動** 1. 點名與學生健康狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 特定肌肉的伸展與關節繞環。 4. 帶球慢跑 2 分鐘。 **射門練習：輪番上陣** 1. 教師在地面上鋪設數個體操用軟墊，涵括所有可能進行撲接的區域。 2. 需提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自身安全。 3. 學生 6 人一組，每次一人擔任守門員，距離欲射門者約十二碼處，另 5 人站在罰球點上，輪流以 3 個踢擊方式進行射門。 4. 輪流進行守門與射門練習，每個人都輪替擔任過守門員後，計算看看誰擋下的球比較多，而誰踢進的球比較多。 5. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並復習守門與踢擊的要點。邀請同學分享球路軌跡運用的策略，以及觀察回饋的依據。預告下一節課程之進度與注意事項。

		第四節 **暖身活動** 1. 點名與學生健康狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 教師引導同學進行身體協調、腳步變化的足球操。 **愛上體育課 - 足球九宮格** 1. 將移動式球門掛上 1 至 9 號九宮格圖，在距離球門前 7 公尺定點射準。 2. 全班分成兩組，從 1 到 9 依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，所有人踢完一輪看看哪組踢中最多格數字。 3. 經過前一輪練習後,第二輪比賽可以最快連成一線的組別獲勝，踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。 4. 進階版可做移動運球踢準練習， 7 公尺定點前設 5 公尺距離快速運球，從 1 到 9 號依號碼順序踢準，先踢中 1 號格子下一人再踢 2 號格子，依此輪序。全組踢完後看進階到幾號，號數大的組獲勝。 **愛上體育課 - 足球高爾夫** 1. 將操場分為多個 10 × 10 公尺的區塊，各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上場兩人，攜 1 顆球。 2. 其中一人先選擇 1 個角錐門開始闖關，試將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。 3. 另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。 4. 破關順序不限，但須各自將所有角錐門都踢進一次，先全部進球者獲勝，或時間終了時進球數多者獲勝。 5. 進階版： (1)指定闖關的欄架順序，並且讓上場的兩人都各分配 1 顆球，先將球踢進某一欄架者即得 1 分，踢進後便將其放平，並繼續帶球往下一個欄架前進。 (2)過程中可進行防守或抄球,如成功使對方的球出界或失去控制，但自己仍成功帶球時，對方需在原地或出界處暫停動作 5 秒鐘，而後將球拾回繼續進行比賽。 (3)兩人之間勝者繼續留在場上，等 4 個區塊的勝者都產生後，教師可讓 4 名勝者進行對戰，在保有自己的球的狀況下，試圖使其他人的球出界或失去控制，進而產生最終冠軍。 (4)原始版可以著重於調整個人自身的動作表現，進階版則必須更加熟練相關技巧，並進一步的將專注力同時分配到防守與攻擊上。 6. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並表揚策略或動作表現

		出色的同學。邀請同學分享動作要點、心得，或者想要回饋或鼓勵他人的話。預告下一節課程之進度與注意事項。
20	單元 7 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳 第三次段考	**第五節** **暖身活動** 1. 點名與學生健康狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 教師引導同學進行身體協調、腳步變化的足球操及身體動態伸展操。 **愛上體育課 - 多門足球賽** 1. 教師在場地邊線上利用角錐設置 4 個以上的球門。 2. 依座號進行分隊，每隊 5 個人分成 1 組。 3. 先由其中兩隊分據中線兩側。 4. 由一方先進攻，過程中守備方可試圖抄截對方的球。進攻方只要將球踢進 4 個球門中的任一個就得 1 分，此時得分隊伍須換另一組 5 人上場，未得分隊獲得球權，並從該球門前開始進攻。 5. 若某組一直沒得分，則第 3 次持球後該隊即換組。球若出界則由出界處重新發球，對方獲得球權。 6. 教師可引導學生眼觀八方、立即性的擬定並調整策略，可以刺激學生發展運用場地、時間與空間的概念，在一波攻勢無法突破時，應適當的轉移方向與目標嘗試突圍。 **愛上體育課 - 快搶快射** 1. 教師先行講解教學活動及動作要點。 2. 將全班平均分成Ａ、Ｂ、Ｃ、Ｄ四組。 3. 在 20 × 30 公尺場地，兩邊放置球門。 4. 兩組分別對抗，每組各推派 1 位組員進行快搶快射。 5. 老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。 6. 進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。 7. 在 1 對 1 熟練後，學生人數可增加成 2 對 2 ； 3 對 3 的攻防快搶快射。 8. 討論與總結：針對今日課程進行回顧，並表揚策略或動作表現出色的同學。邀請同學分享動作要點、心得，或者想要回饋或鼓勵他人的話。預告下一節課程之進度與注意事項。

		第六節 **暖身活動、認識守門員** 1. 點名與學生健康狀態確認。 2. 今日課程與重點介紹。 3. 教師引導同學進行身體動態伸展操。 **愛上體育課 - 四對四鬥牛比賽** 1. 教師先行講解教學活動及動作要點。 2. 將全班平均分成A、B、C、D四組。 3. 在 20 × 20 公尺場地，單側放置球門，底線中央為圓心，向場內劃出一條半徑 9 公尺的半圓弧線。 4. 兩組分別對抗，每組各派 4 位組員進行 4 對 4 分組比賽。 5. 攻方要傳接球進入 9 公尺弧線內才可射門，只要進球即得 1 分，雙方就各換另外 4 人上場。 6. 守方如果攔截成功，需將球傳出 9 公尺弧線外才可轉成攻方進入射程內射門。 7. 時間終了時以進球數多寡判定勝負。 **體育客點點名 - 人我互動樂開懷** 1. 教師引導學生對本章課程進行整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入，並思考射門（攻）、守門（防）的想法、差異，進行口頭發表與分享。 2. 哪一位同學的動作最令人欣賞？引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。 3. 討論與總結：邀請同學分享自己的心得記錄內容，其他人聆聽後進行回饋與鼓勵。針對情意部分的表現進行勉勵與提醒。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 一 學期 八年級 健體領域 體育 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	八年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 □ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 ■ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎以運動對身體發展之效益促進學生對運動的生理價值之認同，再導入運動訓練原則，讓學生了解要發揮運動運動生理效益，並須應用運動訓練原則。 ◎引導學生善用運動相關科技、資訊資源，提高運動參與效能與機會。 ◎運用運動訓練原則，分析與解決運動參與問題。 ◎認識肌力訓練相關知識。 ◎學會正確肌力訓練動作。 ◎學會規畫個人肌力訓練計畫。 ◎引導學生了解上籃及快速進攻戰術的特性，激發學習動機及參與感。 ◎學會籃球三步上籃動作要領。 ◎學習空手跑動接球及跑動傳球上籃技術。 ◎學習轉守為攻的快速進攻戰術觀念與技術。 ◎能與同學合作、討論，設計完成快速進攻戰術。 ◎了解 3 對 3 籃球比賽規則及運作方式。 ◎引導學生了解各式肩上發球特性，激發學習動機及參與感。 ◎學會肩上漂浮發球的動作要領。 ◎利用綜合循環練習活動，讓學生認識比賽基本運作模式。 ◎了解後場區域擊球的技能原理。 ◎了解後場區域擊球技術的使用時機與組合策略。 ◎發展個人羽球擊球之專項技能。 ◎藉由情境了解棒球好球區，了解打擊動作要領。 ◎藉由打擊活動，提升打擊技能。 ◎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。 ◎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。 ◎引導學生認識棒球運動，並積極參與全民運動。 ◎學生能了解跳躍在生活中運用範疇，嘗試挑戰各式跳躍動作。 ◎學生能了解立定跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 ◎學生能了解跳遠的技能原理並運用不同策略挑戰跳得更遠。 ◎引導學生理解跳繩之效益與相關技術原理，提高跳繩技能。 ◎實際練習各種跳繩技術，增進身體控制能力。		

	◎願意將跳繩作為課後身體活動參與項目，發揮與挑戰個人運動潛能。
融入之議題	**【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。 **【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。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 **【環境教育】** 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 **【品德教育】** 品 EJU4 自律負責。 **【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 **【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則。
教學 / 學習重點	學習內容 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 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。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 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。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。 學習表現 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。

	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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 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。 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-1 發展適合個人之專項運動技能。
評量方式	教材編輯與資源 翰林版國中健體八上教材 教學資源 教學影片、教用版電子教科書 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4.單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 技能、問答、情意、發表、實作、認知、觀察

週次 日期	單元名稱	內容(請詳細說明)
1	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	**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。
2	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	**一、運動訓練原則** 講解：複習之前學過的，設計運動處方時要考慮運動的類型、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，才能刺激身體機能進而產生正向生理變化。 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6個原則。 發表：引導學生發表應用運動訓練原則的自身運動經驗。 **二、運動診察室** 講解：針對課文的三個案例，請學生參考運動訓練原則，評估其成效不佳的原因，再嘗試提出調整方法的建議。 發表：請各組發表討論結果。 統整：透過團隊討論與分享，有助於問題的解決，如果能付出實際行動，能有效幫助自己或他人達到運動效益的目的。 **三、運動處方籤** 發表：學生分組討論，再發表問題分析與解決的方法，引導學生善用所學之運動訓練原則和運動相關資源解決問題。 統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。 **四、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。
3	第四篇 運動全方位 第一章 運動與身體發展	**一、運動E點通** 講解：教師結合科技領域概念，展現較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能網站、教育部體育署 i 運動資訊平台、 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:請學生發表自己是如何利用網路資源解決運動參與方面的相關問題。 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。 **二、思考與行動** 操作: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。 **二、分組報告** 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。 統整:鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題,也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。
4	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	**一、講解肌力訓練與健康的關係與影響** 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。 **二、肌力訓練的專有名詞介紹** 最大反覆次數:在一定的負荷下,能夠進行動作的最大次數稱之為:RM(RepetitionMaximum)只能做一次的負荷為1 RM。 回合:在一個動作的訓練次數下,反覆訓練的回合或組數,例如:做了3 組的10下伏地挺身。 總訓練量:是反覆次數、回合與重量負荷的乘績,是改善肌肉適能的要素。 **三、肌力訓練注意事項** 訓練時維持正常的呼吸,不要閉氣,避免努責現象。 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。運動流汗後,使用毛巾將器材上的汗水擦拭乾淨,方便下一個人使用。 注意儀器安全,運動前檢查儀器是否鎖緊固定。
5	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	**一、動作與訓練肌群介紹與示範** 生活周遭可取得的物品,例如椅子、裝書的環保袋與裝水的寶特瓶等輔助器材。都可搭配自己體重作為增強肌力訓練的方式。 **二、規畫與改善肌肉適能** MRFIT原則:分別為

		運動方式（Mode）、 漸進負荷（Rate of Progression）、 運動頻率（Frequency）、 運動強度（Intensity）、 持續時間（Timeor Duration）。 **三、主要肌肉群的訓練動作** 等長訓練：又稱為靜態訓練，在一無法移動的物體上，所能施加的最大力量（如：推牆），使其肌肉長度不變而張力改變的訓練。 等張訓練：又稱為動態訓練，肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的一種訓練，一般配合啞鈴或槓鈴作為訓練器材，是最為普遍的肌力訓練方法。 負荷強度（重量）：依訓練肌力和肌耐力目標的不同而有異，強度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。
6	第四篇 運動全方位 第二章 肌力訓練	**一、動作與訓練肌群介紹與示範** 上肢伏地挺身：主要訓練胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 下肢深蹲：主要鍛鍊股四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 核心肌群：腹肌是保護內臟的重要肌肉，鍛鍊背肌則能夠矯正駝背。 **二、活動：我的一週肌力訓練處方** 透過本單元的知識與老師所示範的動作，擬定適合自己的肌力訓練計畫，以增進個人的健康與肌力。
7	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球 （第一次段考）	**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，讓學生了解每個動作的斷

		點及連接點。 講解：可讓學生先空手跑動練習，先做分解動作，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。
8	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	**一、活動「空手跑動接球上籃循環練習」** 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「3 人一組直線上籃練習」** 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以及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。
9	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	**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。 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 2 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 2 打 1 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 3 打 2 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。
10	第五篇 玩球樂趣多 第一章 籃球	**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，但過程中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，是不是能更有效率。 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：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後做成檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。
11	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	**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。 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。 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。
12	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	**一、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，並針對感受能力較差的同學，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。 **二、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。
13	第五篇 玩球樂趣多 第二章 排球	**一、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。 **二、活動「9人制排球比賽」** 說明：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，並且體驗排球運動的樂趣。
14	第五篇 玩球樂趣多 第三章 羽球 （第二次段考）	**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後再次比賽，瞭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： 1. 原地操作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「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。攔截者僅能在後方三分之一的線上攔截，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：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。 **五、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，「強調擊球點前上方、扣腕」。 操作： 1. 原地操作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」，並感受擊到的「位置前於長球」 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。 **六、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。 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，讓殺球者瞭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：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。
15	第五篇 玩球樂趣多 第三章 羽球	**一、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： 1. 原地操作側身舉拍。 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。 **二、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。 **三、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。 **四、後場高擊球技術檢核與複習** 1. 運用手機、平板等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。 **五、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。 **六、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。 **七、高擊球攻防戰** 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？ **八、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？
16	第五篇 玩球樂趣多 第四章 棒球	**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。 **五、 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、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。
17	第五篇 玩球樂趣多 第四章 棒球	**一、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。 **二、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。 **三、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。 **四、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。 **五、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。
18	第六篇 運動樣樣行 第一章 田賽	**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的過程中，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、跳躍的變化性** 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。
19	第六篇 運動樣樣行 第一章 田賽	**一、跳遠** 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. 引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問的方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作 4 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 3 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。 **二、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。 **三、起跳動作練習** 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。 **四、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。 **五、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1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。 **六、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。 **七、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. 果決流暢地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。 **八、成果發表會** 1. 兩人一組，一位同學跳，另一位協助攝影；先跳的同學排成一列給予序號，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。
20	第六篇 運動樣樣行 第二章 民俗運動-跳繩	**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。 **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。
21	第六篇 運動樣樣行 第二章 民俗運動-跳繩 （第三次段考）	**一、體側交叉技術** 講解與示範:利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時

		機的掌握。 分組練習：引導學生透過互惠合作的方式，練習體側交叉跳的技術。 **二、前交叉與後交叉跳技術** 講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。 **三、挑戰活動** 講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。 **四、挑戰分享** 分享與反思：引導學生發表挑戰心得及日後參與計畫的反思和修正。 **五、雙人跳繩技術** 講解與示範：利用課本圖片和課文說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立，以及雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 **六、團體跳繩** 講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不同的迴旋刑事，引導學生分工輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵學生利用課後時間選擇喜歡的跳繩模式進行運動。

桃園市立 桃園 國民中學 109 學年度第 二 學期 八年級 健體領域 體育 課程計畫			
每週節數	2 節	設計者	八年級健體教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與問題解決 ■ A3.規劃執行與創新應	
	B 溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 □ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素	
	C 社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 ■ C3.多元文化與國際理	
課程目標	◎能瞭解運動所需要的營養攝取原則。 ◎能瞭解運動前、中及後期的飲食建議對身體的影響性。 ◎能瞭解水分及電解質的補充方式對身體的影響性。 ◎能規劃出一份個人運動營養攝取計畫並能執行。 ◎理解自行車運動的各項知識。 ◎增進行車安全。 ◎規劃自我挑戰的行車路線。 ◎引導學生了解防守在籃球場上的重要性，激發學習動機及參與感。 ◎學會人盯人防守動作要領。 ◎學會團隊協防動作及觀念。 ◎學會爭搶籃板球動作要領。 ◎能與同學合作、討論，執行及調整協防動作與觀念。 ◎引導學生了解排球比賽扣球攻擊戰術，激發學習動機。 ◎學會扣球動作各項技術分析。 ◎學會由他人送球的扣球基本技術。 ◎了解其他扣球技術，及如何在比賽中靈活變化。 ◎能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成比賽。 ◎了解正手抽球的技術原理。 ◎了解正、反手結合技術的使用時機。 ◎運用桌球的步法移動回擊來球。 ◎藉由情境設計，激發進攻策略戰術設計。 ◎藉由情境設計，了解個人進攻的重要性。 ◎藉由小組搭配，提高小組默契；並透過溝通合作，創造戰術價值。 ◎透過團隊進攻，擴大場地使用的範圍與思考層面。 ◎引導學生認識足球運動，並積極參與全民運動。 ◎藉由情境認識仰泳自救的重要性。 ◎練習仰泳踢水，同時自製浮具，達成仰泳自救的技巧。 ◎藉由仰式划手與換氣，進行仰泳練習。 ◎藉由海豚游，了解蝶泳打水技巧。 ◎運用陸上及水上划手練習，了解蝶泳划手技巧。		

	◎透過不同練習，體會換氣節奏，進行蝶泳練習。 ◎能了解競技體操比賽的評分標準，運用於欣賞運動賽事。 ◎能了解平衡木的技能原理並認真參與練習。 ◎能了解跳箱的技能原理並認真參與練習。
融入之議題	**【生涯規劃教育】** 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。 **【安全教育】** 安 J1 理解安全教育的意義。 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 J6 了解運動設施安全的維護。 **【品德教育】** 品 J8 理性溝通與問題解決。 **【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。
教學 / 學習重點	學習內容 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-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。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 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）。 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。 Hc-IV-1 標的性球類運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。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 學習表現 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。

	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 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-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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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。 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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 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。
評量方式	教材編輯與資源 翰林版國中健體八下教材 教學資源 教學影片、教用版電子教科書 教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 教學評量 分享、技能、問答、情意、提問、發表、實作、認知、說明

週次 日期	**單元名稱**	**內容(請詳細說明)**

1	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	**一、情境式教學引導** 說明：以小琳的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那些？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：清楚介紹各大營養素對運動中的身體能帶來的功能。 1. 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。 2. 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，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。 **三、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。
2	第四篇 青春的躍動 第一章 運動營養	**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. 讓學生能清楚瞭解運動前、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，如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可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，引導學生瞭解在哪些運動環境下，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、運動與減重** 說明：運動瘦身與節食瘦身在各個面向的差異性。 提問：引導學生思考課文 3 個問題，經過討論後發表。 **五、我的運動背包** 說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記旅程長度，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台發表，之後由發表者決定下一位。 實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。
3	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	**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。 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、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** 1. 利用影片或圖示說明自行車的基本結構。

		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。
4	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	**一、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 (1)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，並依此規畫適合的騎車路線。
5	第四篇 青春的躍動 第二章 休閒運動-自行車	**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份。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。 **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，在引領學生填寫「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/ 。

6	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球	**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 或者是天下第二人 Pippen 都是以靠防守在ＮＢＡ佔有一席之地。 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、活動「個人防守基本動作自我檢核①」** 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「個人防守基本動作自我檢核②」** 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。 **四、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。 **五、防守技能與策略** 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以加深印象。 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。
7	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球 （第一次段考）	**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 1 加 1 大於 2 。 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。 **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，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。 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。
8	第五篇 運動大進擊 第一章 籃球	**一、強弱邊無球防守觀念** 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、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著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。 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。 **三、活動「 3 對 3 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 3 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 3 對 3 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。

		四、活動「教練戰術板模擬3對3攻防演練」 說明：教練戰術板可以依據進攻方的傳導、跑動，防守方再模擬協防動作的轉換，做為同學在比賽前、後的溝通與改進方式。 講解：學生在操作的當下，比較難以理解整體防守變換的效果，透過教練戰術板的模擬演練，可以讓學生更了團隊協防的目的與成果。 示範：賽後引導學生針對團隊協防執行過程溝通、改進，從檢核表中了解個人或小組的搭配是不是能更有效率。 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。
9	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	**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，也是最迷人、最扣人心玄的地方。 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、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。 **三、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。 **四、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。
10	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	**一、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：扣球要領必須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。 **二、活動「站立自拋自扣練習」** 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。 **三、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，在短時間快速提升練習數量。 講解：扣球位置距離牆面約 3 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。 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。 **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。 **五、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。
11	第五篇 運動大進擊 第二章 排球	**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。 **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的練習。 操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練來累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，將失誤的扣球調整過來。 **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：無論是九人制、六人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但是二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：因為是二人合作的比賽，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，或者利用高台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。
12	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	**一、學習引導** 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，也需專注地看看球體是否旋轉？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「抽球練習」 說明：實際至球桌擊球，提醒學生對牆擊球與對桌擊球，動作原理不變，但擊球的方向角度需做調整。 操作：二人輪流，一人抽球，一人擋球，熟練抽球技術，並體驗擋球的感覺。 分享： 1. 抽球者是否有成功抽球，感覺如何？ 2. 請學生分享擋球的感覺與之前練習過的平擊球有甚麼不同呢？
13	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球	**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，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「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，是否還能正確地做出動作。 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，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。 **三、活動「左推右攻」** 說明：擊球時可先放慢球速與節奏，待逐漸熟悉後再慢慢增加球速與擊球質量。 操作：一般練習正手擊球打斜線、反手擊球打直線，所以控球者站於正手位控球。 提醒：此活動重點強調正、反手的協調轉換，故提醒控球者不用把角度控太大，只需控制再正、反手位中間點即可。 **四、桌球步法** 提問：同學們在執行左推右攻時是否會遇到角度太大的球，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：小組內同學輪流腳色分工操作。 提醒：操作時，即使送球角度不大，腳步可用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距離大才叫側併步，重點強調身體協調配合。
14	第五篇 運動大進擊 第三章 桌球 （第二次段考）	**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，看看自己想的是否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。
15	第五篇 運動大進擊 第四章 足球	**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：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。 **三、活動「攻佔堡壘」** 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。 **四、活動「快速反擊」** 目的：了解取得球權的重要，並了解趁對方還來不惜回防時，做一次最有利的進攻體驗。 **五、活動「稱霸天下」** 目的：為提升小組進攻與戰術練習，請同學於活動中試看看，你們的戰術可否接球，並盡量爭取分數。

16	第五篇 運動大進擊 第四章 足球	**一、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。 **二、活動「壯大聲勢」** 目的：透過溝通協調共同完成團隊目標。 **三、活動「傳球成功百分百」** 目的：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目的。 **四、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」。 **五、活動「持球傳球腳射門」** 目的：藉由靈活性傳球，試著突破防守，取得射門機會。 方式：活動中雙方皆可手持球，目的是提升控球機會，請試著把握控球時，來達成屬於你們的戰術。 **三、活動「八人制足球賽」** 目的：藉由進行八人制足球賽，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。
17	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	**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。 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、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。 **五、課程練習（20分鐘）** 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：二人一組，一人練習、另一人進行戒護。 **六、水中自救——自製浮具** 說明：藉由基本仰姿達到水中自救的效果。 內容：著衣跳入水中，藉由仰姿達到自製浮具，自救技能。 **七、仰式動作說明、示範、講解** 示範：可分組練習，並找同學示範。 **八、課程練習** 1. 仰泳划手分解動作： (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)抓水：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。 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。 **九、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺。**
18	第六篇 大家動起來 第一章 游泳	**一、課程說明、示範、講解** 說明：蝶式，又稱海豚泳，是藉由雙腿同時上下擺動，帶動腳部鞭打水面，同時雙臂藉由雙手同時擺臂來划水。 示範：可分組練習，並找同學示範。 講解：學習蝶泳時，應先學習海豚游，試著讓自己也能夠跟海豚一樣在水中前進。 **二、課程練習** 1. 海豚游：節奏的打腿，體驗海豚游的動作，能達到前進的效果。 2. 海豚飛舞：以頭部帶領入水、下坡式潛入水中，以海豚游在水中前進需要換氣時，頭部先出水面換氣後站立。 **三、蝶泳打水練習**

		四、課程說明、示範、講解 示範：可分組練習，並找同學示範。 **五、課程練習** 1. 陸上划手練習： (1)延伸外展：雙臂向前延伸，手腕向外畫弧，啟動立肘抓水。 (2)抓水：前臂與手腕應保持高手肘通過雙肩處，準備向後推水。 (3)推水：高手肘將水推至大腿旁，準備出水。 (4)回復：手臂出水後，沿水平面移至頭前，以大拇指帶領入水。 2. 水上划手練習：站立於腰深處，雙手由前向後划，體會蝶泳抓水。 **六、活動「划手記錄賽」** 目的：設定一定的距離，計算個人划手次數，提升划水前進的效率。 方式：設定15公尺的游泳距離，以流線型體姿蝶腿加上划手練習，試試看幾次划手可以完成（過程中不得換氣）。 **七、課程說明、示範、講解** 示範：可分組練習，並找同學示範。 **八、換氣課程練習** 1. 站立式練習：藉由分解動作掌握蝶泳的換氣時機。 2. 單臂划手練習：掌握蝶腿的節奏結合換氣練習。 **九、活動「游泳動起來」蝶泳打水練習**
19	第六篇 大家動起來 第二章 體操	**一、情境式教學引導** 以新聞報導體操選手李智凱的情境出發，藉由發問與學生互動。如：體操有看過什麼項目？什麼是難度分數？什麼是完成分數？什麼又是完美表現？ 從中讓學生對於競技體操有初步認識。 **二、競技體操介紹** 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。 2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。 3. 介紹如何欣賞一項體操運動，首先要理解評分標準Ｄ分及Ｅ分的具體內容，並以跳馬及平衡木舉例說明。 **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 4 種平衡木走的變化方式，提醒同學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。 **五、平衡木組合動作展現** 說明： 1. 教師講解8種教師自選平衡木動作的動作要領。 2. 分 6 組各自帶開練習，練習之中，每人須自行從中選擇至少 3 種動作組合＋下法成一套表演，20分鐘練習後， 開始進行個人表演。 3. 表演由 6 組同時展現，因此各組須排好順序，依序上來表演，結束後要熱烈掌聲。 操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。
20	第六篇 大家動起來 第二章 體操 （第三次段考）	**一、跳箱（跳馬）** 說明：回顧體操選手李智凱的跳馬故事，介紹跳馬的動作要領及評分標準。 示範：跳馬運動屬於高層次及高危險運動，因此只作為說明介紹及賞析；下週將以初階跳箱運動當作跳馬運動的入門，讓同學體驗飛越的感受。 **二、跳箱助跑** 說明：跑步過去，單腳一次跑一格過敏捷圈（繩梯也可），雙腳併腿跳進呼拉圈後可併腿跳停在力波墊上後站立，也可以選擇在力波墊上接前滾翻後站立。 **三、撐跳練習** 說明： 1. 雙手練習同時推撐椅凳，雙腿可先以直腿、分腿垂直撐起。 2. 雙手推撐椅凳，雙腿分腿跨過椅凳，再以同學蹲馬步改變不同高度練習推撐。 操作：引導學生能努力嘗試，教師鼓勵同儕可 以相互指導，能做出動作。 **四、成果展現** 說明： 1. 教師講解 3 種跳箱動作（分腿跳、團身跳、側翻跳）的動作要領。

		2. 分組練習20分鐘，每人須自行從中選擇 1 種動作進行表演，可多次嘗試跳躍，當你認為成功時，請高舉雙手，同學務必給予熱烈掌聲。 操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。

桃園市立桃園國民中學 109 學年度第一學期 9 年級體育領域教學計畫

一、九年級上學期課程目標

1.學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
3.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

二、九年級上學期課程教學計劃

週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	8/30	9/5	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地—籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2.介紹何謂「第六人」。 3.進行伸展操及如影隨形活動。 4.教導進攻腳步。 5.教導進攻戰術「開後門」。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.籃球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	
二	9/6	9/12	第 4 單元 球類運動大拼盤	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法	1.進行伸展操及敏捷訓練。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.籃球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的	

			第 1 章 攻城掠地—籃球 （ 畢業旅行 ）	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	與防守的基本陣型。	2.教導進攻戰術「掩護切入」。					特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	
三	9/13	9/19	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 1 章 攻城掠地—籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.教導防守步伐、搶籃板球。 2.教導防守陣型的類型。 3.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.籃球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	
四	9/20	9/26	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 2 章 直截了當—排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.排球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
五	9/27	10/3	第 4 單元 球類運動大拼盤	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。	1.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.排球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不	

			第 2 章 直截了當—排球	專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	3.複習排球運動的各種技術。	交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。					同性別者的特質。	
六	10/4	10/10	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 2 章 直截了當—排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.複習排球運動的各種技術。	1.指導學生分組進行合作無間活動。 2.教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現 3.紀錄	1.排球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
七	10/11	10/17	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 3 章 掌握青春—手球 （ 第一次段考 ）	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.簡介沙灘手球。 2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3.介紹團隊攻擊陣型。 4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.「手球探索家」學習活動單 2.手球	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

八	10/18	10/24	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 3 章 掌握青春—手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守鬥牛練習。 2.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現 3.紀錄	1.手球	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	
九	10/25	10/31	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 4 章 大顯身手—足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	1.回顧西元2014年世界盃足球賽。 2.講解與練習盤球與運球的基本動作。 3.講解與練習假動作的基本動作。 4.指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5.指導學生練習守門員接球動作要領。 6.指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.「球迷俱樂部」學習活動單 2.足球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
十	11/1	11/7	第 4 單元 球類運動大拼盤	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。	1.指導學生練習守門員傳球動作要領。 2.指導學生進行銅牆鐵壁	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現 3.紀錄	1.足球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不	

			第 4 章 大顯身手—足球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	3.學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	與門當戶對活動。 3.複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。					同性別者的特質。	
十一	11/8	11/14	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 5 章 固若金湯—棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	1.介紹我國職業棒球發展之沿革。 2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3.介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現	1.棒球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
十二	11/15	11/21	第 4 單元 球類運動大拼盤 第 5 章 固若金湯—棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2.指導學生進行唯我獨尊活動。 3.說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現 3.紀錄	1.棒球	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	

						第118頁「戰況分析表」。						
十三	11/22	11/28	第 5 單元 我是大力士 第 1 章 大力水手—肌力與肌耐力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5.指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現	1.彈力繩	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	
十四	11/29	12/5	第 5 單元 我是大力士 第 2 章 勇冠三軍—鐵人三項	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處。 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。	1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現 3.問與答	1.影片	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

			（ 第二次段考 ）	現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	離的競賽。 2.學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。					【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	
十五	12/6	12/12	第 5 單元 我是大力士 第 3 章 力拔山河—八人制拔河	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現	1.拔河繩	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

				6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。						
十六	12/13	12/19	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 1 章 步步高升—競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2.跳躍教學與練習。 3.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.影片	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	
十七	12/20	12/26	第 6 單元 躍動生命的節奏	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。	1.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現 3.紀錄	1.影片	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	

			第 1 章 步步高升—競技啦啦隊	動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	2.身體造型遊戲、講評與心得分享。						
十八	12/27	1/2	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 2 章 氧身功夫—武術	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2.進行快腿旋風活動。 3.教導學生進行功夫拳活動。 4.講解與示範、練習氧身武術操一～四。 5.複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。 6.練習氧身導引動作，並進行武術操小	2	康軒	1.觀察 2. 實 作 及 表現	1.「武術諺語大搜捕」學習活動單	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	

						組表演與學生相互評鑑。						
十九	1/3	1/9	第 6 單元 躍動生命的節奏 第 3 章 繩乎其技—跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1.介紹跳繩運動的起源與發展。 2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現	1.跳繩	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
二十	1/10	1/16	第 6 單元 躍動生命的節奏	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。	1.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋 的速度，以便	2	康軒	1.觀察 2. 實作及表現	1.跳繩	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】	

			第 3 章 繩乎其技—跳繩	動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	3.培養學生思考與創作的能力。	配合跳躍者跳躍。 2.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 3.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 4.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。					1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	
二十一	1/17	1/23	複習全冊 （ 第三次段考 ）	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 2.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 3.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 4.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 6.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。	第４單元 球類運動大拼盤 第１章 攻城掠地 ── 籃球 第２章 直截了當 ── 排球 第３章 掌握青春 ── 手球 第４章 大顯身手 ── 足球 第５章 固若金湯 ── 棒球 第５單元 我是大力士 第１章 大力	2	康軒	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4. 問卷調查 5. 分組討論	1.「看誰最厲害」學習單 2.「手球探索家」學習單 3.「球迷俱樂部」學習單 4.「運動小記者」學習單 5.「我是大力水手」學習單 6.「我是鐵人」學習單 7.「東拉西扯」學習單	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	

					7.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 8.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 9.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	水手 ── 肌力與肌耐力 第２章 勇冠三軍 ── 鐵人三項 第３章 力拔山河 ── 八人制拔河 第６單元 躍動生命的節奏 第１章 步步高升 ── 競技啦啦隊 第２章 氧身功夫 ── 武術 第３章 繩乎其技 ── 跳繩				8.「高手出擊訪名師」學習單 9.「武術諺語大搜捕」學習單		

桃園市立桃園國民中學 109 學年度第二學期 9 年級體育領域教學計畫

一、九年級下學期課程目標

1.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

二、九年級下學期課程教學計劃

週次	起訖日期		單元主題、單元名稱	分段能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教材來源及參考資料	評量方式	教材及設備	融入議題	備註
一	2/14	2/20	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 1 章 叱吒風雲—籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1.籃球	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	
二	2/21	2/27	第 4 單元 超越巔峰顯神通	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以	1.熟練各種戰術並能加以運用。	1.複習進行全	2	康軒	1.觀察 2.實作及	1.籃球	【生涯發展教育】	

			第 1 章 叱吒風雲—籃球	發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。			表現 3.紀錄		1-1-2 認識自己的長處及優點。	
三	2/28	3/06	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 2 章 以智取勝—排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1. 排球	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	
四	3/7	3/13	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 2 章	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現	1. 排球	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	

			以智取勝—排球	賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。		擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。						
五	3/14	3/20	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 3 章 克敵制勝—桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1.桌球	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
六	3/21	3/27	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 3 章 克敵制勝—桌球 （第一次段考）	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4.指導學生完成練習記錄表。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1.桌球	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	

七	3/28	4/3	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 4 章 全力出擊—羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	1.羽球	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
八	4/4	4/10	第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 4 章 全力出擊—羽球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.進行兩人輪轉跑位練習。 2.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	1.羽球	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
九	4/11	4/17	第 5 單元 創造人生力與美	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。	1.介紹舞蹈的	2	康軒	1.觀察 2.實作及	1.「舞林高手」學習活	【生涯發展教育】	

			第 1 章 千變萬化—創造性舞蹈	發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。			表現 3.紀錄	動單	1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	
十	4/18	4/24	第 5 單元 創造人生力與美 第 1 章 千變萬化—創造性舞蹈 （ 第二次段考 ）	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	1.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	1.影片	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	

十一	4/25	5/1	第 5 單元 創造人生力與美 第 2 章 舞動青春—街舞	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5.進行排舞組合表演。	2	康軒	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄	1.教師自備街舞風格圖片 2.音響 3.籤筒 4.DV 5.評分表 6.原子筆 4.「武林大蹈」學習活動單	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	
十二	5/2	5/8	第 5 單元 創造人生力與美 第 3 章 健康活力百分百—有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。	1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1.影片	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	

十三	5/9	5/15	第 5 單元 創造人生力與美 第 3 章 健康活力百分百—有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1.影片	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	
十四	5/16	5/22	第 5 單元 創造人生力與美 第 4 章 水中流線美—游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現		【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	

十五	5/23	5/29	第 5 單元 創造人生力與美 第 4 章 水中流線美—游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動 潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生 運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2.複習捷泳換氣動作。 3.進行打水球比賽。 4.指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2	康軒	1.觀察 2.實作及表現		【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	
十六	5/30	6/5	複習 第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 1 章 叱吒風雲—籃球 第 2 章 以智取勝—排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	1.進行全場三人傳球上籃及全場三人 S 形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。	2	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1.籃球 2.排球	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	

				進運動安全。								
十七	6/6	6/12	複習 第 4 單元 超越巔峰顯神通 第 3 章 克敵制勝—桌球 第 4 章 全力出擊—羽球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2.進行前後、左右、進退隊形的練習。 3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	1.桌球 2.羽球	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	
十八	6/13	6/19	複習 第 5 單元 創造人生力與美 第 1 章 千變萬化—創造性	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。	1.指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行	2	康軒	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.討論	1.「舞林高手」學習單 2.「舞林大蹈」學習單	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解	

			舞蹈 第 2 章 舞動青春—街舞 第 3 章 健康活力百分百—有氧舞蹈 第 4 章 水中流線美—游泳 （ 畢業典禮 ）	用各種策略以增進運表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.了解自己學習捷泳換氣的問題。 8.熟練捷泳換氣的基本動作。 9.學會捷泳轉身動作。 10.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	動作編排組合練習。 3.進行動作變化組合及觀摩表演。 4.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進動作變化組合及評估表演。 5.複習捷泳換氣動作。 6.指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。					決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	