

新北市 南山 國民中學 113 學年度 七 年級 第二學期 部定 課程計畫 設計者： 胡瀟文

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：\_\_\_\_\_ 族 13. ☐ 新住民語文：\_\_\_\_\_ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(21)週，共(21)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元1 「癮」形大危機	第1章 菸誤人生
	第2章 酒後誤事
	第3章 紅脣危機
	第4章 青春不迷「網」

單元	章
單元 2 全境擴散	第 1 章 傳染病情報站
	第 2 章 打擊傳染病
單元 3 安全守護神	第 1 章 安全伴我行
	第 2 章 急救得來速
	第 3 章 防災御守

#### 五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 02/09-02/15	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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。 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。	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生  活動內容： 1. 從課本情境引導思考「你認同情境中抽一根又不會怎樣這句話嗎？」 2. 講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 3. 讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 4. 介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。 5. 講解菸對身體、經濟與社會的危害。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 電子煙圖或實物	上課參與 小組討論 分組報告	【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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

第二週 02/16-02/22	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-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。 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。	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生  活動內容： 1. 介紹菸害防制法內容。 2. 說明菸對身體、經濟與社會的危害。 3. 進行 JUST DO IT「菸 VS 錢」活動，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， 4. 從「菸傷」影片思考接觸菸的可能原因與反菸的方法。 5. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 電子煙圖或實物	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 02/25-03/01	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事  活動內容： 1. 引導學生思考什麼情況下容易出現酒精及被勸酒的抉擇。並說明未成年禁止飲酒及拒酒的重要性。 2. 介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 3. 說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 分組報告	【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第四週 03/02-03/08	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事  活動內容： 1. 統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 2. 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，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第五週 03/09-03/15	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機  活動內容： 1. 配合課本圖片介紹檳榔各項添加物。說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2. 進行「嚼檳榔觸感	1	教科書 習作 投影片 教學影片 實體檳榔 菜瓜布	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 自然生物 2. 協同節數： _____

	Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	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。	體驗」活動，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。				法 J4 理解規範國家強制力之重要性。	
第六週 03/16-03/22	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機 活動內容： 1. 介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2. 引導學生分享 JUST DO IT 「有檳無檳差很大」，並針對吃檳榔外表是否代表帥氣發表想法。分享看到檳榔渣與檳榔汁的經驗、感受、困擾以及處理方式。 3. 引導學生練習如何有效拒檳。 4. 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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 實體檳榔 菜瓜布	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： __自然生物 2. 協同節數： _____
第七週 03/23-03/29	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」 活動內容： 1. 說明國人網路使用與成癮的	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： __資訊科技 2. 協同節數：

		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。	現況。 2. 介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。 3. 引導學生思考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？					
第八週 03/30-04/05	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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」  活動內容： 1. 說明網路沉迷的影響，並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。 2. 進行健康動起來聰明上網不迷「網」活動，講解「自我管理」的步驟與作戰計畫請學生完成。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 資訊科技 2. 協同節數：
第九週 04/06-04/12	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站  活動內容： 1. 強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 自然生物 2. 協同節數：

		2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。					
第十週 04/13-04/19	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站  活動內容： 1. 說明傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。 2. 使學生了解抵抗力的重要性，並說明每個人的抵抗力與體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切關係。確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。 3. 介紹預防傳染病的各個方法。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： __自然生物 2. 協同節數： _____
第十一週 04/20-04/26	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	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-3 因應生活情境的健康需求，	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病  活動內容： 1. 從臺灣登革熱新聞影片引	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：

	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	導，讓學生學會操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。 2. 介紹臺灣常見的傳染病: 流感。詢問是否曾罹患流感而就醫？並分享就醫的過程。講解流感與一般感冒類型的異同之處。 3. 介紹臺灣常見的傳染病: 肺結核。說明肺結核在臺灣罹患率高，讓學生分組討論流感和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點以及預防方法。					
第十二週 04/27-05/03	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	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-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。	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病  活動內容: 1. 介紹臺灣常見的傳染病: 腸病毒。詢問是否曾罹患腸病毒而就醫？分享就醫的過程。說明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。透過影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。 2. 介紹臺灣常見的傳染病: 諾羅病毒、患病毒性肝炎。詢問是否曾罹患而就醫？分享就醫的過程。說明肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 2. 協同節數：



第十三週 05/04-05/10	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 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。	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-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。	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病  活動內容： 1. 介紹臺灣常見的傳染病：登革熱。詢問是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程。 講解出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。 2. 介紹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。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 05/11-05/17	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行  活動內容： 1. 說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。 2. 引導學生思考曾在家中受傷的類型，說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： __綜合童軍 2. 協同節數： _____

							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。	
第十五週 05/18-05/24	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行 活動內容： 1. 探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。 2. 引導學生勾選課本有做到的安全注意事項。並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。思考若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？ 3. 進行健康動起來「校園安全小偵探」活動，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，分組討論可行的對策並完成學習單。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享	【環境教育】 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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： 綜合童軍 2. 協同節數： _____
第十六週 05/25-05/31	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復性。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	甦姿勢急救技術。	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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	活動內容： 1. 引導學生閱讀新聞案例，並分享曾幫助傷者的經驗。提醒學生如果看到有人受傷，應冷靜面對，並以自身安全為第一優先。 2. 說明急救箱內放置的物品與功用、急救箱放置及保存的注意事項。 3. 依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。		急救箱 彈性繃帶 三角巾			1. 協同科目： ___綜合童軍 2. 協同節數： _____
第十七週 06/01-06/07	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速  活動內容： 1. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	1	教科書 習作 投影片 教學影片 急救箱 彈性繃帶 三角巾	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： ___綜合童軍 2. 協同節數： _____
第十八週 06/08-06/14	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速  活動內容：	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： ___綜合童軍

		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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	1. 介紹運動傷害發生時 PRICE 的五個步驟。 2. 利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。		急救箱 彈性繃帶 三角巾			2. 協同節數： _____
第十九週 06/15-06/21	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守  活動內容： 1. 說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。 2. 日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。 3. 火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於房間內避難。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 經驗分享	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目：____綜合童軍 2. 協同節數：_____

							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。	
第二十週 06/22-06/28	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守  活動內容： 1. 說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。 2. 進行 JUST DO IT「我的避難包」活動，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. 地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。	1	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： <u>綜合童軍</u> 2. 協同節數： _____

			4. 介紹學校的防災地圖，並請學生繪製自己家庭的防災地圖，與同學分享。				安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 <b>【防災教育】</b> 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。	
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報  <input type="checkbox"/> 印刷品  <input type="checkbox"/> 影音光碟			

		<input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之 教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。

新北市 南山 國民中學 113 學年度 七 年級 第二學期 部定 課程計畫 設計者： 吳尚書

一、課程類別：

1. ☐ 國語文 2. ☐ 英語文 3. ☒ 健康與體育 4. ☐ 數學 5. ☐ 社會 6. ☐ 藝術 7. ☐ 自然科學 8. ☐ 科技 9. ☐ 綜合活動
10. ☐ 閩南語文 11. ☐ 客家語文 12. ☐ 原住民族語文：\_\_\_\_\_ 族 13. ☐ 新住民語文：\_\_\_\_\_ 語 14. ☐ 臺灣手語

二、學習節數：每週(2)節，實施(21)週，共(42)節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現，但不可刪除。)

單元	章
單元 4 Baseball 運動誌	第 1 章 從棒球看臺灣
	第 2 章 臺灣棒球名人堂
單元 5 競技體適能	第 1 章 核心肌群
	第 2 章 專項適能



單元	章
單元 6 展臂優游	第 1 章 捷泳 水中協奏曲
	第 2 章 救生伸拋划 援力同在
單元 7 球類入門	第 1 章 籃球 扭轉乾坤
	第 2 章 排球 高手過招
	第 3 章 羽球 先發制人
	第 4 章 足球 臨門一腳

### 五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 02/09-02/15	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。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	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。	單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣  活動內容： 1. 介紹臺灣棒球場的進化。臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，共有 17 座。 2. 說明時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，應援團文化成為臺灣職棒的特色之一，應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。 3. 請學生參考影片操作應援口號，並設計班級應援口號。 4. 以嘉農的故事拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 小組討論	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【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。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			5. 介紹台灣三級棒球層級區分。					
第二週 02/16-02/22	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。	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。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	單元四 Baseball 運動誌 第 2 章 臺灣棒球名人堂  活動內容： 1. 介紹臺灣各時期的棒球名人，並以影片輔助教學，加深學習印象。 2. 隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。	2	教科書 習作 投影片 教學影片	上課參與 分組報告	【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第三週 02/25-03/01	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群  活動內容： 1. 以健身房人形看板、北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。	2	三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片	上課參與 紙筆測驗	【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>2. 說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。</p> <p>3. 訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。</p> <p>4. 將學生分成 3 大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。</p>					
<p>第四週 03/02-03/08</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐（棒式）、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。</p> <p>2. 進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心理訓練菜單，並說明設計緣由。</p>	2	<p>三角錐 音樂 碼表 核心訓練影片</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【生涯規畫】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
<p>第五週 03/09-03/15</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能</p> <p>活動內容：</p>	2	<p>教學影片 寶特瓶 高、矮凳</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【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</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p>

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>1. 引導思考一般性體適能與競技體適能之間的差異，並討論除了運動之外，各部位肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。</p> <p>2. 介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。</p> <p>3. 認知課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以及哪些肌肉群有參與運動動作。</p> <p>4. 練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化。</p> <p>5. 練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。</p>				<p>彙與他人進行溝通。</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
<p>第六週 03/16-03/22</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>單元五 競技體適能 第2章 專項適能</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 練習課本下肢的訓練方法，相較起來較有難度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。</p> <p>2. 進行愛上體育課「臨機應</p>	2	<p>教學影片 寶特瓶 高、矮凳</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【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。</p> <p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>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。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。</p> <p>3. 進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，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。</p>					
<p>第七週 03/23-03/29</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 播放捷泳划手動作的影片，透過水下動作鏡頭或是慢動作播放來說明動作要領。</p> <p>2. 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？3. 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。</p> <p>4. 練習動作進行不持浮板，要</p>	2	教學影片 接力棒 球	上課參與 技能測驗		<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			求學生前導手穩定。 5. 划手練習，左右輪流練習，運用身體的肌肉控制與平衡協調。					
第八週 03/30-04/05	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲  活動內容： 1. 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. 練習逆向擺臂、交換划手與打水、空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用。慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度， 3. 介紹手腳聯合技術。播放選手 Katie Ledecky 奧運影片，讓學生觀察聯合動作的特徵，並討論差異。 4. 進行愛上體育課「捷泳追逐戰」。	2	教學影片 接力棒 球	上課參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週 04/06-04/12	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	2	教學影片 接力棒 球	上課參與 技能測驗		<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）

	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	活動內容： 1. 進行體育客點點名「我的游泳筆記」活動，播放上一節課幫學生拍下的捷泳動作影片，整理並提醒優缺點。詢問學生看過自己和全班的同學動作影片後，覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。 2. 播放里約奧運男子游泳自由式 50 公尺比賽影片，觀察金牌選手短距與正常泳速的動作和節奏。 3. 請學生思考與記錄觀察影片後的心得。					1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十週 04/13-04/19	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。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在 活動內容： 1. 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狀況，在戲水時能隨時提高警覺。 2. 介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。 3. 進行水中攜帶救生浮標的救生練習。 4. 進行愛上體育課「救生浮標	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			接力賽」活動。 5. 講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。					
第十一週 04/20-04/26	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。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在  活動內容： 1. 進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。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？ 2. 溺水事故的岸上急救：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。 3. 學習急救「叫叫壓電」與練習 AED 的使用方法。	2	教學影片 寶特瓶 塑膠袋 浮球 保麗龍 水桶 救生浮標 救生圈 救生繩	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十二週 04/27-05/03	Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤  活動內容： 1. 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. 練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的	2	教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表	上課參與 實務操作	【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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



		<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>差異，擲出不一樣的球路軌跡。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。</p> <p>5. 進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。</p>					
<p>第十三週 05/04-05/10</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 進階練習移位傳接，並進行「攔截者進階版」遊戲。</p> <p>2. 進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。</p> <p>3. 進行愛上體育課「追緝者進階版」。</p> <p>4. 進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。</p>	2	<p>教學影片 籃球 呼拉圈 兩色號碼衣 碼表</p>	<p>上課參與 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【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。 【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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

第十四週 05/11-05/17	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招  活動內容： 1. 在場地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。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。 2. 低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	上課參與 實務操作	【品德教育】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 05/18-05/24	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招  活動內容： 1. 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。3 人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3 人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。	2	教學影片 粉筆 排球 膠帶	上課參與 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2. 進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，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。 3. 進行體育客點點名「小規則大學問」，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。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。					
第十六週 05/25-05/31	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人  活動內容： 1. 講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。 2. 基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。 3. 練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。 4. 米字往返練習，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。 5. 復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享	2	教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂	上課參與 實務操作	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			動作要點、心得及活動中所採取的策略。					
第十七週 06/01-06/07	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人  活動內容： 1. 進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。 2. 進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球。 3. 進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係。	2	教學影片 粉筆 羽球 羽球拍 彩色標示盤 彩色標示片 影音播放器 音樂	上課參與技能測驗分組競賽	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十八週 06/08-06/14	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳  活動內容： 1. 詢問學生對於守門員的印象為何？並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高。	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與實務操作	【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。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>2. 練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。</p>				合作與互動的良好態度與技能。	
<p>第十九週 06/15-06/21</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳</p> <p>活動內容：</p> <p>1. 練習射門，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。</p> <p>2. 進行愛上體育課「足球九宮格」活動，引導學生思考踢不同位置的格子需要如何調整動作？力量不足會造成什麼結果？球路容易偏左、偏右要怎麼微調才能順利擊中？</p> <p>3. 進行愛上體育課「足球高爾夫」活動，引導學生從不同路</p>	2	<p>教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖</p>	上課參與實務操作	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【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。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： __綜合童軍</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	徑與方向完成活動，並且在過程中運用多元的攻防策略。					
第二十週 06/22-06/28	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 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。	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳  活動內容： 1. 進行愛上體育課「多門足球賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務？攻防轉換的時候，如何切換角色？若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼？攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角色。 2. 進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？ 3. 進行愛上體育課「四對四鬥牛比賽」活動，引導學生思考組別是如何部署的？射門遵守門員攔擋，後續行動有哪些選擇等。	2	教學影片 足球 白板 角錐 體操用軟墊 移動式球門 九宮格掛圖	上課參與 技能測驗 分組競賽	【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。 【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

六、本課程是否有校外人士協助教學：(本表格請勿刪除。)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)。

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_。

☐ 有，全學年實施。

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報  <input type="checkbox"/> 印刷品  <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明： _____			

☆上述欄位皆與校外人士協助教學及活動之申請表一致。

新北市 南山 國民中學 113 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週（1）節，實施(21)週，共（21）節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。



四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

二下	生命的旅程	新生命的喜悅
		生長密碼
		樂活老化
		用愛說再見
	沉默的殺手	慢性病（一）
		慢性病（二）
	即刻救援	急救最前線
		心肺復甦術

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/11~2/14	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 <b>一、小恩的祝福卡片</b> 提問：請同學先閱讀「小恩的祝福卡片」，再回答問題。 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。 <b>二、新生命的誕生</b> 觀賞：國家地理頻道：子宮內日	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 發表	<b>【家庭教育】</b> 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>記（In the Womb）的片段。</p> <p>分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。</p> <p>說明：受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。</p> <p><b>三、小恩媽咪的身體變化：第一孕期</b></p> <p>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？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p><b>四、小恩媽咪的身體變化：第二孕期</b></p> <p>說明：在生理狀況上，第二孕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。雖然第二孕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秘，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便秘應多吃水果、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</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			可。					
第二週 2/17~2/21	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 <b>一、小恩媽咪的身體變化：第三孕期</b> 說明：在外觀上，第三孕期孕婦的肚子明顯隆起。在超音波還不發達前，以前的人會以皮尺測量子宮底長度，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。第三孕期每個月大約增重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。 <b>二、小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期</b> 閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第一孕期」的內容。 提問：寶寶在第一孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p><b>三、小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第二孕期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在第二孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：</p> <p>1. 寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒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。</p> <p>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</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>完成。</p> <p>3. 寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小恩媽咪的產檢日誌：第三孕期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在第三孕期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：</p> <p>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。</p> <p>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</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 媽媽營養攝取：第三孕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。</p>					
<p>第三週 2/24~2/28</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅</p> <p><b>一、認識產兆</b></p> <p>提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有什麼徵兆嗎？</p> <p>討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？</p> <p>分享：學生自由分享，教師歸納統整。</p> <p><b>二、三大產兆與生產方式</b></p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>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。</p> <p>討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」</p> <p>分享：學生自由分享</p> <p>說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。</p> <p>1. 自然產</p> <p>(1) 生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 手術麻醉：不需要。</p> <p>(4) 復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。</p> <p>(5) 對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中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</p> <p>(5) 對下一胎的影響：無影響。</p> <p>2. 剖腹產</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--



			<p>(1)生產傷口：腹腔傷口，約10～15cm。</p> <p>(2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。</p> <p>剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。</p> <p>(3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。</p> <p>(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。</p> <p>(5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。</p> <p>(6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。</p> <p><b>三、期許一個健康寶寶</b></p> <p>閱讀：請學生閱讀「小芳孀孀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孀孀，你會做什麼決定。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>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。</p> <p><b>四、產檢、新生兒篩檢與預防接種</b></p> <p>說明：健保提供每位準媽媽十四次免費產檢，可利用產檢了解寶寶的發育及問題，教師說明羊膜</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>穿刺的檢查，與篩檢的目的。</p> <p>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。</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>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。</p> <p><b>五、小恩的體驗</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀小恩的體驗，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？</p> <p>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。</p> <p>發表：體驗後請學生自由發表感想。</p> <p>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。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第四週 3/3~3/7</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>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。</p>	<p>第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 <b>一、想想看</b> 引導：教師請同學閱讀課本花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。 提問：請身邊的同學幫你看看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。 <b>二、成長的軌跡</b> 提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於什麼階段呢？ 回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段。 <b>三、教師介紹八個時期的特徵</b> <b>(一)</b> 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。 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？</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
------------------------	--	---	---	----------	--------------------------------	------------------	---	--

			<p>介紹：教師介紹幼兒的重點發展。</p> <p><b>四、教師介紹八個時期的特徵（二）</b></p> <p>3. 兒童前期：</p> <p>提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？</p> <p>介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。</p> <p>4. 兒童期：</p> <p>提問：小學時期什麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？</p> <p>介紹：教師介紹兒童期的重點發展。</p> <p>5. 青少年期：</p> <p>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？</p> <p>介紹：教師介紹青春期的發展重點。</p> <p><b>五、教師介紹八個時期的特徵（三）</b></p> <p>6. 成年前期：</p> <p>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？</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>介紹：教師介紹成年前期的重點發展。</p> <p>7. 成年中期：</p> <p>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？</p> <p>介紹：教師介紹成年中期的階段任務。</p> <p>8. 成年晚期到老年期：</p> <p>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？</p> <p>介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。</p>					
<p>第五週 3/10~3/14</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>4a-IV-2 自我監</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>第一篇生命的旅程</p> <p>第二章生長密碼</p> <p><b>一、影響生長發育的因素</b></p> <p>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。</p> <p>發表：請一到兩位同學分享。</p> <p>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：</p> <p>1. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。</p> <p>2. 遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。</p> <p>3. 營養：營養不均衡影響生長發</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

	督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		<p>育。</p> <p>4. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。</p> <p>5. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。</p> <p>6. 疾病：多種疾病影響生長發育。</p> <p>7. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。</p> <p>8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。</p> <p><b>二、生長發育大不同</b></p> <p>引導：請同學先完成課本「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。</p> <p>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。</p> <p><b>三、促進生長好方法</b></p> <p>提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？</p> <p>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。</p> <p>歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、</p>				
--	----------------------	--	---	--	--	--	--

			<p>運動等四大類。</p> <p>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。</p> <p>1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。</p> <p>2. 運動：持續運動30分鐘以上，有助於生長激素的分泌，也是長高的關鍵。</p> <p>3. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。</p> <p>4. 營養素的攝取：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的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發育的營養。</p> <p>5. 愉快的心情：壓力過大會讓肌肉緊張，影響消化功能。壓力過大也會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足而影響生長。</p>					
<p>第六週 3/17~3/21</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>第一篇生命的旅程</p> <p>第二章生長密碼</p> <p><b>一、健康生活行動家</b></p> <p>發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。</p> <p>填表：請學生完成課本的學習單內容。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		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。 <b>二、教師總結</b> 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」。					
第七週 3/24-3/28	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化(第一次段考) <b>一、引起動機</b> 請同學朗讀課本的故事，並且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：請同學分組討論後，派同學上台發表。 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？ <b>二、認識老化</b> 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嗎？ 回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考課本中的老化現象。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察	<b>【生命教育】</b> 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____



			<p>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。</p> <p><b>三、健康老化平均餘命與平均餘命</b></p> <p>提問：教師請同學依照課本的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討論兩者差代表甚麼意義呢？</p> <p>回答：會得到兩者之間，男生差7.19歲、女生差9.39歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有7.19年的時間是臥病在床、女生則是有9.39年的時間臥病在床。</p> <p>總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。</p> <p><b>四、儲存健康老化資本</b></p> <p>提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及課本的圖表判斷台灣會在何時進入超</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>高齡化社會？</p> <p>回答：請各組上台寫答案。</p> <p>總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。</p> <p><b>五、健康生活形態從現在開始</b></p> <p>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？</p> <p>發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。</p> <p>總結：我們希望當我們老的時候，可以有好的生活品質，那就必須從現在開始健康，我們可以從以下幾項著手：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣。</li> <li>2. 規律運動：預防骨質疏鬆。</li> <li>3. 充足睡眠：內分泌系統運作正常可以抗老化。</li> <li>4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性。</li> <li>5. 尋求心靈寄託：找回生命的價值。</li> <li>6. 培養休閒活動：調適抒發心情。</li> </ol>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			7. 積極參與社會活動：擔任志工為他人服務。 8. 維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係。					
第八週 3/31~4/4	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 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-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 <b>一、健康生活行動家</b> 閱讀：教師帶領全班同學一起閱讀日本知名醫學博士日野原重明的故事，並且請同學摘錄文章重點。 發表：請一到兩位同學上臺發表文章重點和小組成員討論課本上的問題。 總結：健康老化資本是要靠現在開始累積，青少年時期並不需要任何特別訓練，只要均衡飲食、保持規律的運動與正常的作息等健康的生活習慣就可以，不必想得太難。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第九週 4/7~4/11	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。	第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見 <b>一、引起動機</b> 提問：請同學閱讀第47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。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>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，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。</p> <p><b>二、面對死亡與失落</b></p> <p>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？</p> <p>介紹：死亡的意義：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。</li> <li>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。</li> <li>3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？</li> </ol> <p><b>三、如何面對死亡</b></p> <p>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？</p> <p>發表：請幾位同學分享經驗。</p> <p>引導：教師請同學閱讀寵物狗 Lucky 過世的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。</p> <p>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</p>			<p>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。</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

			<p>許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的方式來面對死亡：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 接受死亡的事實。</li> <li>2. 允許自己難過、哀慟。</li> <li>3. 調適逝者已不在的新環境。</li> <li>4. 把對逝者的情感投注於未來生活中。</li> </ol> <p>提問：教師請學生思考當一個人正在悲傷時，可以用怎樣的調適方式來走出傷痛，請同學分享。其實當下的情緒需要抒發才能繼續面對後續的事情，以下提供三種方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與他人傾吐情緒。</li> <li>2. 調適情緒與尋求幫助。</li> <li>3. 找尋放鬆身心的活動與方法。</li> </ol> <p><b>四、健康生活行動家</b></p> <p>教師提問：請同學試著以自己曾經經歷過的傷痛事件來練習面對死亡的技巧。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從自己的生活經驗中描述一件讓你非常傷痛的事件。</li> <li>2. 說說看傷痛帶來的衝擊，以及經歷的情緒（情緒可以參考課本的情緒項目）。</li> <li>3. 寫出當時走出傷痛的方法，並說說看你覺得前面提到的走出傷痛的方式，哪項是你曾用過，或覺得有用的呢？</li> <li>4. 如果可以重來，你會如何調適？</li> </ol>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>總結：生命中存在著無常的變化，當我們了解死亡的意義之後，要學習面對死亡、接受死亡，並在有限的生命中，好好照顧自己並珍惜我們身邊的人事物。</p> <p><b>五、要知道的一件事</b></p> <p>放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力</p>					
<p>第十週 4/14~4/18</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p>	<p>第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一） <b>一、想想看</b> 引導：教師請同學閱讀康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點。 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。 <b>二、認識慢性病</b> 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110年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【生命教育】</b> 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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>為最新的排序)</p> <p>110年十大死因依序為：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 惡性腫瘤（癌症）。</li> <li>2. 心臟疾病。</li> <li>3. 肺炎。</li> <li>4. 腦血管疾病。</li> <li>5. 糖尿病。</li> <li>6. 事故傷害。</li> <li>7. 慢性下呼吸道疾病。</li> <li>8. 高血壓性疾病。</li> <li>9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。</li> <li>10. 慢性肝病及肝硬化。</li> </ol> <p><b>三、惡性腫瘤（癌症）</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先天型因素： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 老化：老化產生細胞變異。</li> <li>(2) 性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。</li> <li>(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。</li> </ol> </li> <li>2. 後天型因素： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。</li> <li>(2) 缺乏運動：新陳代謝差，細胞</li> </ol> </li> </ol>				
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>不容易活化。</p> <p>(3)過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。</p> <p>(4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。</p> <p>(5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。</p> <p>(6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。</p> <p>(7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。</p> <p>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。</p> <p><b>四、癌症的警訊有哪些？</b></p> <p>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。</p> <p>介紹：癌症警訊：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體出現腫塊。</li> <li>2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。</li> <li>3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。</li> <li>4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。</li> <li>5. 不明原因出血。</li> <li>6. 持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。</li> <li>7. 長時間不明原因體重減輕。</li> </ol>					
--	--	---	--	--	--	--	--



			<p><b>五、惡性腫瘤不要來</b>  活動：將學生分組，請每組閱讀課本國中生小梅的故事，小組討論小梅可能的致癌原因並提出預防癌症的生活習慣。  發表：請每組同學上臺發表。  歸納：學生所討論的生活習慣並介紹防癌五功：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確飲食。</li> <li>2. 規律運動。</li> <li>3. 體重控制。</li> <li>4. 定期檢查。</li> <li>5. 戒菸並拒吸二手煙。</li> </ol>					
<p>第十一週 4/21~4/25</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。  1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。  2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p>	<p>第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（一）  <b>一、心血管疾病</b>  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。  <b>二、高血壓</b>  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。</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片  2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表</p>	<p><b>【生命教育】</b>  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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)  1. 協同科目：  <hr/> 2. 協同節數：  <hr/></p>

			<p><b>三、冠狀動脈心臟病</b>  提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。  回答：請一到兩位同學回答。  介紹：何謂冠心病。</p> <p><b>四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？</b>  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。</p>					
第十二週 4/28~5/2	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。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	<p>第二篇沉默的殺手  第一章慢性病（一）  <b>一、腦中風</b>  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，一樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 發表	<p><b>【生命教育】</b>  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。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p><b>二、中風辨識及處理四步驟FAST</b>          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。</p> <p><b>三、心血管疾病的預防</b>          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。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規律運動。</li> <li>2. 向菸說不。</li> <li>3. 健康飲食。</li> <li>4. 定期健康檢查。</li> </ol>					
第十三週 5/5~5/9	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>第二篇 沉默的殺手          第二章 慢性病（二）  <b>一、引起動機</b>          活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？</li> <li>2. 每天喝多少容量的白開水？</li> <li>3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？</li> <li>4. 一個月花在含糖飲料上的金額？</li> </ol> <p>總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學影片</li> <li>2. 教用版電子教科書</li> </ol>	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b>          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。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		<p><b>二、糖尿病</b></p> <p>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？</p> <p>回答：請一到兩位學生回答。</p> <p>說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。</p> <p><b>三、糖尿病的預防和控制</b></p> <p>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。</p>					
第十四週 5/12~5/16	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。	<p>第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）（第二次段考）</p> <p><b>一、腎臟病</b></p> <p>提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？</p> <p>回答：請同學踴躍回答。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>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。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>		<p><b>二、健康生活行動家</b></p> <p>提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，請同學下次上課發表訪問結果及感想。</p> <p>引導：遺傳雖然是慢性病發生的原因之一，生活習慣在決定得到慢性病與否中占有更高的比重，我們應該檢視自我的生活習慣，才能警覺到自己是否是慢性病的高危險群。</p> <p>實作：請同學測量腰圍與血壓，判斷是否在正常值中，進一步檢核自己的生活習慣，若有異常之處，運用課本提到的健康生活習慣及擬定的計畫，對飲食與運動方面的生活習慣加以改善並檢討成效。</p> <p><b>三、健康生活行動家</b></p> <p>引導：教師先引導學生思考，如果想要遠離慢性病，必須要有哪些生活習慣？主要是飲食和運動兩部分。</p> <p>提問：想要達成健康的生活習慣，必須要擬定飲食和運動計畫，並且實際實施和評估成效。請同學先根據預設的健康檢查報告書，判斷腰圍BMI、血壓是否在正常範圍內。</p> <p>發表：請各組學生說明計算的方式，並算出這些數據是否在正常範圍內。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>總結：預設的三項數據都不在正常的範圍內，這樣會對健康造成很大的威脅，必須分析原因並建立好的飲食與運動習慣。同學們也可實際檢討自己的腰圍BMI、血壓等數據，若與預設情境中的數據一樣都是超標，就要趕快調整生活習慣，由飲食與運動著手，以改善身體狀況，擁有健康的人生。</p> <p>建立好的飲食與運動習慣：</p> <p>1. 擬定飲食計畫。</p> <p>2. 擬定運動計畫。</p> <p>3. 記錄執行情形。</p> <p>4. 評估成效。</p>					
第十五週 5/19~5/23	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>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。</p>	<p>第三篇即刻救援</p> <p>第一章急救最前線</p> <p><b>一、事故是不是可以避免</b></p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。</p> <p>1. 分析看看為什麼會發生上述的事情？</p> <p>2. 怎麼做才能避免這樣的事故發生？</p> <p>3. 如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事務傷害經驗。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>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。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表問答	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>並提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。</p> <p><b>二、事故發生原因和預防</b></p> <p>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。</p> <p>提問：如何培養安全的行為？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>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。</p> <p><b>三、事故發生時</b></p> <p>提問：看完以下生活情境，試著分析事故發生的原因，當時如果你在現場你會怎麼做？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。</p> <p><b>四、事故傷害緊急處理步驟</b></p> <p>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？」</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現場安全評估。</li> <li>2. 初步評估及維持生命徵象。</li> <li>3. 呼叫119，尋求協助。</li> <li>4. 提供救護，直到救援到來。</li> </ol>					
第十六週 5/26~5/30	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>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。</p>	<p>第三篇即刻救援</p> <p>第一章急救最前線</p> <p><b>一、簡易的傷口照護</b></p> <p>提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 洗手。</li> <li>2. 清洗。</li> <li>3. 觀察。</li> <li>4. 覆蓋。</li> </ol> <p><b>二、出血怎麼辦</b></p> <p>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？」</p> <p>討論：創傷出血時，該如何處理？</p> <p>發表學生發表自己的經驗與意見。</p> <p>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。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學影片</li> <li>2. 教用版電子教科書</li> </ol>	問答 觀察	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>



			<p><b>三、止血點止血法</b></p> <p>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。</p> <p>指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。</p> <p>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。</p> <p>討論：學生進行討論。</p> <p>統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。</p> <p>1. 前臂出血→肱動脈止血點</p> <p>2. 上臂出血→鎖骨下動脈止血點</p> <p>3. 手掌出血→橈動脈止血點</p> <p>4. 下肢出血→股動脈止血點</p> <p>5. 頸部或咽部出血→頸動脈止血點</p> <p>6. 出血在眼睛以上→顱動脈止血點</p> <p><b>四、冰敷止血法</b></p> <p>提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>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。</p>					
第十七週 6/2~6/6	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術	<p>第三篇即刻救援</p> <p>第一章急救最前線</p> <p><b>一、簡易包紮要領</b></p> <p>提問：處理完傷口，為什麼要包</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安 J11 學習創傷救護技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請

	<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>之演練。</p>	<p>紮？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。</p> <p><b>二、繃帶包紮法（一）</b></p> <p>說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用繃帶包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>三、繃帶包紮法（二）</b></p> <p>說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用繃帶包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>四、三角巾包紮法</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>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。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>五、三角巾包紮法——頭部三角巾</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行頭部三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包</p>				<p>授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	-------------	---	--	--	--	--

			<p>紮演練。</p> <p><b>六、三角巾包紮法——面頰及耳部帶狀三角巾</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行耳部三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>七、三角巾包紮法——踝部帶狀三角巾</b></p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行踝部帶狀三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p><b>八、健康生活家——傷患的包紮方式</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。</p> <p>配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用什麼方式來包紮。</p> <p>說明：教師統整並公布答案。</p> <p><b>九、健康生活家——包紮演練</b></p> <p>實作：讓學生分組進行包紮演練後，可配合闖關活動。</p> <p>說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得最多熟練勾選的組</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>獲勝。</p> <p>總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，要不斷練習，才會更熟練。</p>					
<p>第十八週 6/9~6/13</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>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。</p>	<p>第三篇即刻救援</p> <p>第二章心肺復甦術</p> <p><b>一、國中生CPR救母</b></p> <p>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，如果你也可以做得到嗎？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p><b>二、認識CPR</b></p> <p>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。</p> <p>提問：何時會使用到心肺復甦術？</p> <p>發表：學生踴躍發言。</p> <p>統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。</p> <p>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。</p> <p><b>三、心肺復甦術——C、D</b></p> <p>說明：說明C胸部按壓、D使用AED電擊的步驟與注意事項。</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 分享</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

			<p>示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。</p> <p><b>四、進行心肺復甦術的操作</b></p> <p>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。</p> <p>實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。</p> <p>說明：心肺復甦術對於不同年齡層，實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。</p>					
<p>第十九週 6/16-6/20</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。 1b-IV-2 認識健 康技能和生 活技能的實施程 序概念。 3a-IV-1 精熟地 操作健康技 能。 3a-IV-2 因應不 同的生活情境 進行調適並修 正，持續表現 健康技能。 4b-IV-2使用精 確的資訊來支</p>	<p>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。</p>	<p>第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術</p> <p><b>一、AED的使用</b></p> <p>提問：詢問學生是否知道為什麼 要使用AED？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p><b>二、CPR五個關鍵</b></p> <p>提問：實施心肺復甦術的技術 時，會不會害怕，原因為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己害怕的 原因。</p>	<p>1</p>	<p>1.教學影片 2.教用版電子教科書</p>	<p>觀察 分享</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺 復甦術及 AED 的 操作。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	持自己健康促進的立場。		<p>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。</p> <p>說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。</p> <p>1. 優先確認環境安全。</p> <p>2. 先急救再求救的四種情況。</p> <p>3. CPR操作注意事項。</p> <p>4. CPR有成效的徵兆。</p> <p>5. CPR操作可終止的情形。</p> <p><b>三、復甦姿勢</b></p> <p>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？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。</p>					
第二十週 6/23~6/27	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健 康技能和生 活技能的實施程 序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地 操作健康技</p>	<p>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。</p>	<p>第三篇即刻救援</p> <p>第二章心肺復甦術</p> <p><b>一、保護生命的守護者</b></p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？</p> <p>分享：請學生自由分享。</p> <p>總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察 分享	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		電話就轉身走人？ <b>1. 健康生活行動家——CPR演練</b> 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。					
第二十一週 6/30	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-2使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考） <b>一、保護生命的守護者</b> 閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？ 分享：請學生自由分享。 總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌生人選擇動手搶救，或撥完緊急電話就轉身走人？ <b>2. 健康生活行動家——CPR演練</b> 實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員記錄組員的施作情形。 說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。 總結：教師強調CPR一定要熟練，	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 分享	<b>【安全教育】</b> 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			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。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致



新北市 南山 國民中學 113 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動

二、學習節數：每週（2）節，實施(21)週，共（42）節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

二下	青春的躍動	運動營養
		休閒運動～自行車
	運動大進擊	籃球～固若金湯
		排球～攻其不備
		桌球～正、反手結合技術
		足球～群起而攻
	大家動起來	游泳～仰式
		體操

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 2/11~2/14	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	第四篇青春的躍動 第一章運動營養 <b>一、情境式教學引導</b> 說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。 操作：引導學生討論並發表分享。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答說明	<b>【安全教育】</b> 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p><b>二、運動營養</b></p> <p>說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。</p> <p>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？</p> <p>說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。</p> <p><b>三、升糖指數</b></p> <p>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。</p> <p><b>四、簡易判斷升糖指數的變因</b></p> <p>說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。</p> <p>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，了解學生理解程度。</p> <p><b>五、運動飲食策略</b></p> <p>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？</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 講解運動前、中及後的飲食建</li> </ol>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			議。					
第二週 2/17~2/21	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第一章運動營養</p> <p><b>一、運動與水分流失、運動補水法則</b></p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>2讓學生能清楚了解運動前、中及後補充水分的概念。</p> <p><b>二、電解質的補充</b></p> <p>提問：長時間持續活動的運動，例如：騎乘自行車、路跑或登山時，你有無看過他人補充電解質的狀況？請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？</p> <p>說明：</p> <p>1. 問答中，引導學生了解在哪些運動環境下，必須特別注意補充電解質的概念。</p> <p>2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p><b>三、應該避免的食物</b></p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答說明	<b>【安全教育】</b> 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p><b>四、我的運動營養週記</b></p> <p>說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，五分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上臺發表，之後由發表者決定下一位。</p> <p>實作：教師掌握順序讓學生上臺發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與臺下同學將主題聚焦。</p>					
<p>第三週 2/24~2/28</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第二章休閒運動-自行車</p> <p><b>一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？</b></p> <p>教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。</li> <li>2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。</li> <li>3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。</li> <li>4. 與好友相伴騎行友誼加溫。</li> <li>5. 強化血管組織，抵抗心臟病。</li> </ol>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學影片</li> <li>2. 教用版電子教科書</li> </ol>	問答說明	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>6. 出行簡單方便，不怕塞車。</p> <p>7. 經濟便宜。</p> <p>8. 節能環保，減少廢氣排放。</p> <p><b>二、車類型介紹</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、自行車基本結構介紹</b></p> <p>依教師自由安排，介紹自行車基本結構。</p> <p><b>四、自行車各系統功能</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>3.煞車系統：降低速度的安全裝置。</p> <p>4.安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。</p> <p><b>五、介紹騎車前準備事項與安全的關係</b></p> <p>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。</p> <p>1.自行車體檢查</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>2.個人裝備檢查</p> <p>為防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>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。</p> <p>3. 身體狀況檢查</p> <p>了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。</p>					
<p>第四週 3/3~3/7</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第二章休閒運動-自行車</p> <p><b>一、正確的騎乘姿勢介紹</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答說明	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>



			<p><b>二、適合自己的座墊高度</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、實際操作</b></p> <p>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。</p> <p><b>四、自行車禮儀解說與示範</b></p> <p>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。</p> <p>2. 除了課文之外，尚可另外補充如下：</p> <p>(1) 騎乘時請勿併排。</p> <p>(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」。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(5) 與前車保持安全距離。</p> <p><b>五、自行車變換方向手勢</b></p> <p>1. 由於自行車沒有方向燈，後方</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹</b></p> <p>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。</p> <p><b>七、填寫「我的自行車日記」</b></p> <p>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。</p>					
<p>第五週 3/10~3/14</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第一章籃球～固若金湯</p> <p><b>一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽</b></p> <p>說明：籃球防守有許多的形式與</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p>

	<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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。</p> <p>講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。</p> <p>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？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>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。</p> <p><b>二、個人防守基本動作自我檢核</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：提醒學生防守姿勢、動作</p>				<hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------

			<p>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。</p> <p><b>三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、合法的防守觀念</b></p> <p>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。</p> <p>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</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第六週 3/17~3/21</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第一章籃球～固若金湯</p> <p><b>一、人盯人防守</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>_____</p> <p>2. 協同節數：</p> <p>_____</p>

	<p>力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>間傳球。</p> <p><b>二、活動「一對一攻防實戰演練」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、爭搶籃板球</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>開搶球。</p> <p><b>四、活動「誰是籃板王」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。</p>					
<p>第七週 3/24~3/28</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第一章籃球～</p> <p>固若金湯（第一次段考）</p> <p><b>一、強弱邊無球防守觀念</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表 實作</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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。</p> <p>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，大約站在禁區邊緣45度角位置，協防對手切入禁區。</p> <p><b>二、活動「強弱邊無球防守」</b></p> <p>說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。</p> <p>講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。</p> <p>示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。</p> <p>操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。</p> <p><b>三、1、2、3線協防觀念</b></p> <p>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，</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--



			<p>讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。</p> <p>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。</p> <p>示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。</p> <p>操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊緣，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。</p> <p><b>四、活動「3對3攻防實戰演練」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。					
第八週 3/31~4/4	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第二章排球～攻其不備</p> <p><b>一、透過影片介紹排球的扣球技術</b></p> <p>說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心弦的地方。</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>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。</p> <p><b>二、活動「羽球不落地練習」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	提問 發表 觀察 實作	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、活動「站立自拋自扣練習」</b></p> <p>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。</p> <p>講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>四、活動「對牆連續扣球練習」</b></p> <p>說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。</p> <p>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。</p> <p>示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>扎實的聲響才是標準的扣球技術。</p> <p>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。</p> <p><b>五、扣球準備的動作要領</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第九週 4/7~4/11</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備</p> <p><b>一、扣球助跑起跳動作要領</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表 實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>彈。</p> <p>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。</p> <p><b>二、活動「標靶練習」</b></p> <p>說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>三、揮臂扣球動作要領</b></p> <p>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。</p> <p>示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。</p> <p>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</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

			<p>積而成。</p> <p><b>四、落地動作要領</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>第十週 4/14~4/18</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球～攻其不備</p> <p><b>一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：自己拋球、自己扣球，可</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 觀察 實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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。</p> <p><b>二、活動「連續扣中間高球練習」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。</p> <p><b>三、活動「二打二排球比賽」</b></p> <p>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。</p> <p>講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機</p>				
--	---	--	---	--	--	--	--

		<p>會，但2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。</p> <p>示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。</p> <p>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。</p> <p><b>四、活動「個人扣球技術自主訓練」</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--



<p>第十一週 4/21~4/25</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術 <b>一、學習引導</b> 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？ <b>二、說明抽球的特性原理與學習好處</b> 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。 <b>三、正手抽球技術</b> 講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。 實作： 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。 <b>四、活動「抽球停看聽」</b></p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>說明 問答 實作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
---------------------------	---	-----------------------------------	--	----------	--------------------------------	-------------------------	---	--

			<p>說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>分享：請學生說說看與平擊球的差異。</p> <p><b>五、活動「抽球攻防戰」</b></p> <p>說明：以自放自打的方式，於球桌後方約1.5公尺處落球彈地後擊球，讓擊球者感受擊球後的穩定性與球體飛行軌跡；接球者則實際感受抽球彈跳的衝擊性。</p> <p>操作：一人抽球，其隊友依動作紀錄表協助記錄，擋球者兩人輪流回擊。</p> <p>分享：</p> <p>1. 抽球者是否有成功抽球，感覺如何？記錄者以表格輔助分享。</p> <p>2. 請學生分享回擊抽球的感覺與之前練習過的平擊球有什麼不同呢？</p>					
第十二週 4/28~5/2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 實作	<b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通 與問題解決。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同

	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>術。</p>	<p><b>一、正、反手結合技術</b>  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。</p> <p><b>二、活動「左推右攻」</b>  說明：反應左側與右側的來球，體驗正、反手技術的結合。  操作：整張球桌不使用網子，以手心、手背徒手擊球，不使球彈跳。  延伸：此活動在於判斷與反應，活動可以隨時隨地進行，不限何種球體，也不限球桌，可以在家中的小餐桌、會議桌、小平臺等進行。</p> <p><b>三、活動「節奏揮拍」</b>  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</p>				<p>教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	-----------	--	--	--	--	---

			<p>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。</p> <p><b>四、桌球步法</b></p> <p>提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？</p> <p>介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 側併步的動作方式與口訣。</li> <li>2. 原地練習。</li> </ol> <p><b>五、活動「側併步練習」</b></p> <p>說明：活動目的與方式。</p> <p>操作：進行分組活動。</p> <p>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。</p> <p><b>六、活動「左推右攻結合腳步練習」</b></p> <p>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。</p> <p>操作：小組內同學輪流腳色分工操作。</p> <p>提醒：在操作時，即使送球角度不大，腳步可以用近乎原地的方式小小移動，並非一定要移動距</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			離大才叫做側併步，重點強調身體與手的協調配合。					
第十三週 5/5~5/9	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇運動大進擊 第三章桌球～ 正、反手結合技術 <b>活動「全檯對半檯單打比賽」</b> 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。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 實作 行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十四週 5/12~5/16	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。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 2c-IV-1 展現運	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。	第五篇運動大進擊 第四章足球～ 群起而攻（第二次段考） <b>一、引起動機</b> 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。 <b>二、講解課程內容</b> 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。 <b>三、活動「攻佔堡壘」</b> 目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p><b>四、引起動機</b> 說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。</p> <p><b>五、講解課程內容</b> 目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角錐的活動，了解突破的重要性。</p> <p><b>六、活動「老鷹抓小雞」</b> 說明： 1. 活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2. 防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。</p> <p><b>七、引起動機</b> 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。</p> <p><b>八、活動「護球之王」</b> 說明： 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 2. 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。 3. 球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。</p>					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

第十五週 5/19~5/23	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第四章足球～群起而攻</p> <p><b>一、活動「快速反擊」</b> 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。</p> <p><b>二、引起動機</b> 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」。</p> <p><b>三、活動「八字傳球」</b> 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式： 1. 三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。 3. 第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	認知 情意 技能	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品J8 理性溝通與問題解決。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		準備；此時三位同學已經換位。 4. 依序上述說明，依此循環。 5. 設定30公尺為練習距離試試看。 <b>四、活動「協防溝通」</b> 目的： 1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。 2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。 活動方式： 1. 設置三角形場地，每邊約10-15公尺。 2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。 3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。 4. 防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。 <b>五、活動「8人制足球賽樂趣版」</b> 目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。					
第十六週 5/26~5/30	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式 <b>一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？</b>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	認知 情意 技能	<b>【海洋教育】</b> 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請



	<p>動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1精熟的操作健康技能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體</p>	<p>閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。</p> <p><b>二、仰姿漂浮與換氣</b></p> <p>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。</p> <p>實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。</p> <p>效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。</p> <p><b>三、仰姿漂浮練習步驟</b></p> <p>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。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。</li> <li>2.漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。</li> <li>3.換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊）</li> <li>4.起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。</li> </ol> <p><b>四、仰式動作說明、示範、講解</b></p> <p>示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p><b>五、仰式動作說明、示範、講解</b></p> <p>範例：兩人一組，與同學合作學習，找出適合自己的仰泳划手。</p>				<p>水域求生技能。</p>	<p>授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	---	--	--	--	--	----------------	--

	活動。							
第十七週 6/2~6/6	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第一章游泳~仰式</p> <p><b>一、課程說明、示範、講解</b></p> <p>說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。</p> <p>示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>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。</p> <p><b>二、課程練習</b></p> <p>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。</p> <p>2. 流線型踢水：方法：兩人一組，一人練習、另一人進行戒護。</p> <p><b>三、課程練習</b></p> <p>1. 仰泳划手分解動作：</p> <p>(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。</p> <p>(2)啟動：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。</p> <p>(3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。</p> <p>(4)回復：手經過眼線時，準備換</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	認知 情意 技能	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

	力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。 <b>四、運用手腳聯合與仰泳換氣，完成仰泳前進25公尺</b>					
第十八週 6/9~6/13	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	第六篇大家動起來 第一章游泳~仰式 <b>一、仰泳換氣課程說明</b> 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。 仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣 1. 推手時口鼻同時吐氣。 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。 <b>二、仰式手持浮板划手練習</b> 活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。 活動方式： 1. 流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。 2. 仰式單臂划手練習。 注意： 1. 推手時口鼻同時吐氣 2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	認知 情意 技能	<b>【海洋教育】</b> 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

	<p>度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>進行三次划手後，換另一手練習。</p> <p><b>三、攀繩划手動作說明、示範、講解</b></p> <p><b>四、仰式推繩滾轉練習</b></p> <p>活動目的：加強划水軌跡，可藉由單臂攀繩練習，提升仰式划手軌跡穩定度。</p> <p>活動方式：</p> <p>1. 沿游泳池水道繩旁踢水前進，單臂自頭頂上方入水，啟動攀繩練習（圖一）。</p> <p>2. 攀繩練習時，將身體往手的方向拉（圖二）。</p> <p>3. 手臂沿水面移動後，身體滾轉，單臂留在腿側旁（圖三），以小拇指出水回復（圖四），進行循環。</p>					
<p>第十九週</p> <p>6/16~6/20</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操</p> <p><b>一、情境式教學引導</b></p> <p>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。</p> <p>2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。</p> <p>3. 觀看並介紹相關器械體操的影片。</p> <p><b>二、平衡木介紹</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 複習所學習過的地板體操動作，包含平衡、旋轉、滾翻、空</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

	<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>翻、跳躍及支撐等技術動作。</p> <p>2. 介紹平衡木獨特的上下木法。</p> <p>3. 藉由丁華恬影片欣賞，從中讓學生對於平衡木運動有進一步的認識。</p> <p><b>三、平衡木</b></p> <p>說明：講解平衡木走的動作要領。</p> <p>操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p> <p>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。</p> <p><b>四、平衡木變化走</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 講解2種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。</p> <p>操作：</p> <p>1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p> <p>2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>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。</p>					
<p>第二十週</p> <p>6/23~6/27</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操</p> <p><b>一、平衡木變化走</b></p> <p>教師複習前堂2種走法，再增加跳</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請</p>

	<p>項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。</p> <p><b>二、課程練習</b></p> <p>說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。</li> <li>2. 再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</li> <li>3. 接著到有高度的平衡木上練習。</li> <li>4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</li> </ol> <p><b>三、單足踏板上木</b></p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。</li> <li>2. 教師講解上木的動作要領。</li> </ol> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。</li> <li>2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。</li> </ol>				景。	<p>授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	---	---	--	--	--	----	--

			<p>3. 嘗試3步、5~7步上木法。</p> <p><b>四、分腿挺身下木</b></p> <p>說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。</p> <p>操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。</p> <p><b>五、平衡木技能檢核表</b></p> <p>說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。</p> <p><b>六、成果展現</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。</p> <p>2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。</p> <p>3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。</p>					
第二十一週 6/30	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。	Ia-IV-2 器械體操動作組合。	<p>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操（第三次段考）</p> <p><b>一、平衡木變化走</b></p> <p>教師複習前堂2種走法，再增加跳躍動作及接住拋物的變化走法，讓學生分組練習。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	認知 情意 技能	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p>

	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p><b>二、課程練習</b></p> <p>說明：教師講解抬腿走及坐V平衡、團身跳及向前走步接單足旋轉1/2的動作要領。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 讓學生分組進行，首先在地面上找到一條直線，沿著直線練習4項動作。</li> <li>2. 再將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</li> <li>3. 接著到有高度的平衡木上練習。</li> <li>4. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</li> </ol> <p><b>三、單足踏板上木</b></p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上木為表演的開始，占有絕對的重要性。</li> <li>2. 教師講解上木的動作要領。</li> </ol> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先在地面上找一條直線，以1步、3步、5~7步單足踩上跳板垂直向上跳且落在同一條直線上，進行多次練習。</li> <li>2. 再者，準備上木，先以1步單足踩上跳板後跳起讓另一足整個腳掌踏穩在平衡木上，此時，要注意腰部挺直，眼睛保持直視前上方，一氣呵成踩上平衡木。若平衡狀態不佳時，往左或往右跳下木下的軟墊，以確保安全。</li> <li>3. 嘗試3步、5~7步上木法。</li> </ol> <p><b>四、分腿挺身下木</b></p>				<hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	---	--	---	--	--	--	-----------------------------



		<p>說明：教師講解分腿下木的重要性及動作要領。</p> <p>操作：一組平衡木上可站立4個人，同時練習。特別注意跳下木時必須往前方，與木保持適當距離確保安全。</p> <p><b>五、平衡木技能檢核表</b></p> <p>說明：引導學生了解自我學習狀況，進而銜接成果展現的組合動作設計。</p> <p><b>六、成果展現</b></p> <p>說明：</p> <p>1. 教師引導學生依照自己能力去編排適切的組合3個動作，表演皆以上木開場，下木結束，過程重點不在挑戰難度，而在編排上動作是否流暢、動作的完成度及穩定性及姿勢的美感。</p> <p>2. 分6組各自帶開練習，最後一堂課進行個人展演。</p> <p>3. 成果展現過程中，每個人需要觀察一位同學的技能動作組合內容為何？並能給予讚美與具體建議。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
------	-------------	------	--------	------	---------

		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致

新北市南山國民中學 113 學年度九年級第二學期 部定課程計畫 設計者：健體領域團隊

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動  
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：\_\_\_\_族 13. ☐新住民語文：\_\_\_\_語 14. ☐臺灣手語

二、學習節數：每週(1)節，實施(18)週，共(18)節

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p><input checked="" type="checkbox"/>A1 身心素質與自我精進</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>A2 系統思考與解決問題</p> <p><input type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養</p> <p><input type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識</p> <p><input type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>

四、課程架構：

第六冊

第一單元 「性」福方程式	第一章 青春「性」福頌
	第二章 性病防護網
第二單元 綠色生活愛地球	第一章 全民總動員
	第二章 做個有型的地球人
第三單元 健康生活實踐家	第一章 健康我最型
	第二章 朗朗健康路

五-1、本課程融入議題情形(若有融入議題，教學規劃的學習重點一定要摘錄實質內涵)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☐是(第\_\_\_\_週) ☐否
2. 是否融入戶外教育：☐是(第\_\_\_\_週) ☐否
3. 是否融入生命教育議題：☐是(第\_\_\_\_週) ☐否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☐性別平等、☐人權、☐環境、☐海洋、☐品德、☐法治、☐科技、☐資訊、☐能源、☐防災、  
☐家庭教育、☐生涯規劃、☐多元文化、☐閱讀素養、☐國際教育、☐原住民族教育

五-2、素養導向教學規劃：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一 週 2/10- 2/14	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	第1章青春「性」福頌 1. 引起動機、悸動的青春：透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 青春欲望大家談：帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第二 週 2/17- 2/21	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	第1章青春「性」福頌 1. 色情陷阱的真相：教師說明色情的定義，並引導學生思考色情訊息可能會對青少年的生活與健康造成哪些影響。帶領學生進行「Go 健康：打破迷思不迷惘」活動，針對色情訊息中的錯誤資訊進行批判與澄清。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：
第三 週 2/24- 2/28	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與色情訊息的批判能力。	第1章青春「性」福頌 1. 「性」福太早來敲門、人生選擇題：引導學生思考未成年未婚懷孕所要面臨的困擾與問題，以及做決定時需要考量的各項問題，並說明可以求助的資源。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 認知評量	【性別平等教育】 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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。							
第四週 3/03-3/07	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	第2章性病防護網 1. 引起動機、「性病」與我們的距離：透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 2. 性病知多少、性病點點名：認識性傳染病的特性與傳染途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全球愛滋盛行率最新數據。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：
第五週 3/10-3/14	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	第2章性病防護網 1. 認識愛滋：介紹愛滋病的感染現況，認識其傳染途徑、特性及治療方法。 2. 終止歧視・預防愛滋：澄清愛滋相關錯誤觀念，並了解歧視愛滋感染者可能造成的防疫缺口及人權議題，鼓勵曾發生	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全球愛滋	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	感與嚴重性。 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。		高風險行為者主動進行愛滋篩檢，以達成西元 2030 年「零感染、零死亡、零歧視」的目標。另外，透過「Go 健康：關懷愛滋，我可以！」活動，讓學生實際參與及倡議愛滋關懷行動。		盛行率最新數據。			
第六週 3/17-3/21	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。	Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	第 2 章性病防護網 1. 正視性病不逃避：總結社會上普遍存在對於性傳染病的迷思與錯誤知識，進行澄清與說明，建立對於性傳染病防治的正確觀念，亦即面對性傳染病時能保持警覺、及早就醫，並遵從醫囑。 2. 性病防護，青春無悔：透過「Go 健康：預防性病，我可以！」，帶學生演練預防性病的自我健康管理方法「健康青春 ABC」守則。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 全球愛滋盛行率最新數據。	1. 情意評量 2. 認知評量	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：
第七週 3/24-3/28	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健	第 1 章全民總動員 【第一次評量週】 1. 引起動機、地球的呼救：以全球各地近年的極端氣候作為引導，說明人類從事哪些活動	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	康衝擊與影響。	造成環境的汙染，進而引起環境問題，並讓學生思考臺灣近幾年的氣候狀況。 2. 不再平靜的生活：以臺灣北、中、南、東部降雨情形的差異為例，引導學生覺察近年氣候變遷對於環境的影響，並作為後續課程的開端。		2. 各單元之學習單。		續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。	2. 協同節數：
第八週 3/31-4/04	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康	第1章全民總動員 1. 安心飲水的幸福：說明臺灣目前的水汙染問題，並探討水汙染對人類健康的影響。 2. 拒絕垃圾危害的挑戰：說明	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。	1. 認知評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	康衝擊與影響。	臺灣目前的垃圾汙染問題現況與改善的方式。		2. 各單元之學習單。		<p>續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p>	2. 協同節數：
第九週 4/07-4/11	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康	<p>第1章全民總動員</p> <p>1. 呼吸清淨空氣的權利：說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。</p>	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p>

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	康衝擊與影響。	2. 永續家園的使命：透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。		2. 各單元之學習單。		<p>續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。</p>	2. 協同節數：
第十週 4/14-4/18	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健	第2章做個有型的地球人 1. 引起動機：透過情境對話，引導學生思考綠色消費對於環境維護的重要性。 2. 小小改變，大大影響(一)：	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	<p>【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永</p>	<p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p>

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>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。</p>	觀點看飲食趨勢。	了解不過度飲食消費及選擇友善海洋漁獲對於環境維護的重要性。		2. 各單元之學習單。		<p>續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>	2. 協同節數：
<p>第十一週</p> <p>4/21-4/25</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-4 因應</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>第2章做個有型的地球人【第二次/畢業考評量週】</p> <p>1. 小小改變，大大影響(二)：環境友善少吃肉及吃當地、食當季對於環境維護的重要性。</p> <p>2. 掌握標章·自在消費：學習認識環保標章，並了解如何運用於生活中選購環保產品。</p>	1	<p>1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p>	<p>1. 認知與技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。</p> <p>國 J10 了解全球永續發展之理念。</p> <p>國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						案。 【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。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第十二週 4/28-5/02	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	第2章做個有型的地球人 1. 生活環保最有型：引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。						社會、與經濟的均衡發展)與原則。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	
第十三週 5/05- 5/09	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。 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	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	第1章健康我最型 1. 引起動機、健康自造計畫：透過調查引發學生對自身健康生活習慣之覺察，解釋健康生活指標意義，說明在日常生活保持好習慣對於維護健康的重要性。透過省思與討論引導學生透過自我覺察了解自身的健康需求，以及在健康規畫中找到方式解決困難以促進健康行動。熟悉問題解決技能，分析自我健康情境中遇到的問題解決方法之阻力與助力，了解合適的方法有助於計畫成功。 2. 健康行不行：透過問題引導認識建立健康行為的歷程，並能思考自身在進行健康行為的	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 技能評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	人促進健康的行動，並反省修正。		樣態，擬定適合自己的健康習慣目標。					
第十四週 5/12-5/16	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。 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。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	第1章健康我最型【5/17、5/18會考】 1. 健康 Up!：了解健康行為落實情形會因人而異、認識行為改變的各個階段，以及建立行為過程中找到合適方法的重要性。回顧國中階段學過的生活技能，了解如何靈活運用生活技能解決健康行動遇到的問題。 2. 校園健康寫真：回顧自我在國中階段所建立的健康習慣，省思自己在生活中健康習慣實踐情形與所遇到的障礙，並且能找到合適的生活技能加以因應。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量 2. 行為評量	【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。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十五週 5/19-5/23	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	第2章朗朗健康路 1. 引起動機、夢想起飛：透過情境人物檢視自己父親生活與健康關係，了解健康包含生	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	理、心理與健康多面向，建立健康是人生重要資源的概念。 2. 夢想距離我們有多遠：探討壓力對健康造成的影響，並找出解決之道，幫助自己重新建立良好的健康習慣。		報、影、音檔。 2. 各單元之學習單。			1. 協同科目： 2. 協同節數：
第十六週 5/26-5/30	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	第2章朗朗健康路 1. 實踐夢想的資本：如何透過有效的方法，重新找回實踐夢想的健康資本。 2. 夢想實踐家：了解現代社會對健康的需求與脈絡，覺察生活中的健康意象，思考如何將健康納入自我人生資本中，並且從現在開始儲備健康。 3. 幸福人生的最佳配備：分享自我人生目標，規畫夢想實踐藍圖，以及如何透過健康行動計畫滿足健康需求。	1	1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學簡報、影、音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知評量	【生涯規劃教育】 涯 J6 建立對於未來生涯的願景。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	風險的行動。							
第十 七週 6/02- 6/06	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。 Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	複習第1單元 1. 透過課文中的情境內容，引導學生覺察自己進入青春期後可能產生的性衝動等身體感受，理解並接受這是一種本能表現，且此本能表現對生活的影響程度是因人而異的。 2. 帶領學生進行「Go 健康：我是欲望的主人」活動，透過檢視生活中可能引發性衝動的情境因素，評估這些因素對生活的干擾程度，針對容易引發性衝動的原因，找出可能的解決方案，最後依據實際經驗找出最有效的因應方式等步驟，學習如何以理性管理自己的欲望。 3. 透過青少年感染性病之新聞內容，配合「想一想」的問題思考，提升學生對於感染性傳染病的風險覺察，肯定唯有透過適當的自我防護措施才能避免感染，不要心存僥倖。 4. 認識性傳染病的特性與傳染	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 情意評量 2. 認知評量	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【人權教育】</b> 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。		途徑。介紹由細菌引發的性傳染病，包括淋病、非淋菌性尿道炎、梅毒等。介紹由病毒所引發的性傳染病，包括尖形溼疣、生殖器疱疹。					
第十 八週 6/09- 6/13	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	複習第2單元【畢業典禮】 1. 說明臺灣面對空氣汙染問題的現況，並探討空氣汙染對於人類健康的影響。 2. 透過聯合國的永續發展目標，讓學生了解環境問題為全球各地皆重視的課題，再透過活動演練讓學生思考在自己的社區或城市，可以採取哪些措施以緩解環境問題。 3. 引導學生覺察生活中飲食之外，在其他層面可以執行的綠色行動。	1	1. 相關電子設備、電腦、相關教學簡報、影音檔。 2. 各單元之學習單。	1. 認知與技能評量 2. 情意評量	【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。 國 J10 了解全球永續發展之理念。 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。 【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。 環 J5 了解聯合國推動永續發展的背景與趨勢。 環 J6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。						議題。 環 J8 了解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 環 J9 了解氣候變遷減緩與調適的涵義，以及臺灣因應氣候變遷調適的政策。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。	

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐否，全學年都沒有(以下免填)

☐有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

--	--	--	--	--	--

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致

備註：

(一)必要辦理項目（融入課程實施）說明：

1. 依總綱規定，課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。
2. 國民中小學除應將性平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少 4 小時(性別平等教育法第 17 條)。另依「兒童及少年性剝削防制條例」第 4 條規定：「高級中等以下學校每學年應辦理兒童及少年性剝削防治教育課程或教育宣導」。
3. 依據「性侵害犯罪防治法」第 9 條之規定：高級中等以下學校每學期應實施性侵害防治教育課程，至少 2 小時(課程應包括：他人性自主之尊重；性侵害犯罪之認識；性侵害危機之處理；性侵害防範之技巧；其他與性侵害防治有關之教育)。
4. 環境教育課程每學年至少 4 小時(環境教育法第 19 條)。
5. 家庭教育課程每學年至少 4 小時(103.6.18 修正公布之家庭教育法第 12 條高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育)。
6. 依據「家庭暴力防治法」第 60 條之規定：高級中等以下學校每學年應有 4 小時以上之家庭暴力防治課程，但得於總時數不變下，彈性安排於各學年實施。
7. 依據「全民國防教育法」第 7 條規定：「各級學校應推動全民國防教育，並視實際需要，納入教學課程，實施多元教學活動」請各國中小融入相關學習領域及活動進行教學。
8. 依據本局 109 年 2 月 20 日新北教新字第 1090294487 號函文各校，自 110 學年度起實施國際教育 4 堂課，學校得將國際教育議題融入生活課程、英語文、社會及綜合活動等領域，規劃多元適性之教學課程，每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查；每學年實施 4 節課，原則每學期 2 節課，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。
9. 依本局 111 年 6 月 1 日新北教社字第 1111024582 號函及 111 年 7 月 7 日新北教社字第 111125737 號函文各校，自 111 學年度起實施交通安全教育每學年 4 小時，原則每學期 2 小時，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。請學校參考交通部交通安全教案及指引手冊所提供課程示例，將每學期 2 小時之交通安全教育融入健康與體育、生活、綜合等領域，以年段方式規劃多元適性之教學課程，並於每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查。
10. 其他安全教育等議題(111.2.25 新北教工字第 1090294487 號函辦理)。
11. 依據教育部 111 年 11 月 2 日臺教學(一)字第 1112806266 號辦理生命教育。
12. 集中式特教班配合各議題規定時數辦理，可採用下列方式進行：配合學校行事、融入領域學習或特殊需求領域課程或運用早自習、班會等時間進行。

(二)各校依實際需要自行選擇辦理項目

1. 防災教育課程(98.2.17 北府教環字第 0980095022 號函)。
2. 品德教育融入教學(94.12.06 北府教特字第 0940840650 號)及品德教育(教育部國教署 107.5.3 臺教國署國字第 1070049374 號函)。

3. 交通部兒童安全通過路口教案會議(107.3.6 新北教社字第 1070366699 號函)。
4. 國中多元評量素養融入教學(103.03.27 北教中字第 1011512677 號)。
5. 提升國中英語教學品質 (103.04.30 北教中字第 1031713254 號函)。
6. 國民中學深耕閱讀融入教學 (103.05.13 北教中字第 1031816070 號函)。
7. 七年級「青春 orz-品德教育手冊」及八年級「品德蜜蜜甜心派教學手冊」，為導師配合早自習及班會時搭配影片之教學手冊，請國中各校應安排於每學年度 9 月起，每月第一週班會統一播放，每月播放 1 個單元(101.2.6 北教特字第 1011176798 號函)。
8. 法治教育課程列入課程計畫，每學年度國中八年級實施 3 小時融入式教學(教育部 101.7.15 臺國(二)字第 1010123004 號函辦理)。
9. 依教育部國民及學前教育署 105 年 5 月 24 日臺教國署國字第 1050057776 號函，請各公私立國中課程發展委員會「生涯發展教育議題課程小組」規劃生涯發展教育融入各領域課程計畫。
10. 資訊素養觀念宣導(108.3.11 新北教研資字第 1080399532 號函)。

**新北市南山國民中學 113 學年度九年級第二學期 部定課程計畫 設計者：健體領域團隊**

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐英語文 3. ☒健康與體育 4. ☐數學 5. ☐社會 6. ☐藝術 7. ☐自然科學 8. ☐科技 9. ☐綜合活動  
10. ☐閩南語文 11. ☐客家語文 12. ☐原住民族語文：\_\_\_\_族 13. ☐新住民語文：\_\_\_\_語 14. ☐臺灣手語

二、學習節數：每週(2)節，實施(18)週，共(36)節

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<p> <input checked="" type="checkbox"/>A1 身心素質與自我精進  <input checked="" type="checkbox"/>A2 系統思考與解決問題  <input checked="" type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變  <input checked="" type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達  <input checked="" type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養  <input checked="" type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養  <input type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識  <input checked="" type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作  <input type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解                 </p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>

四、課程架構：

第六冊

第四單元 親水之旅	第一章 水域嬉遊 ——水域休閒
	第二章 徜徉水面——游泳
第五單元 瞄準目標	第一章 推心置腹 ——高爾夫
	第二章 一桿入袋——撞球
第六單元 精益求精	第一章 比手畫腳 ——棒壘球
	第二章 防禦陣線聯盟 ——籃球
	第三章 手腦並用——手球
	第四章 乒乓旋風——桌球
	第五章 東攔西阻——排球
第七單元 武體之美	第一章 操之在我——體操
	第二章 形神兼備、內外兼修 ——武術

五-1、本課程融入議題情形(若有融入議題，教學規劃的學習重點一定要摘錄實質內涵)

1. 是否融入安全教育(交通安全)：☐是(第\_\_\_\_週) ☐否
2. 是否融入戶外教育：☐是(第\_\_\_\_週) ☐否
3. 是否融入生命教育議題：☐是(第\_\_\_\_週) ☐否
4. 其他議題融入情形(有的請打勾)：☐性別平等、☐人權、☐環境、☐海洋、☐品德、☐法治、☐科技、☐資訊、☐能源、☐防災、  
☐家庭教育、☐生涯規劃、☐多元文化、☐閱讀素養、☐國際教育、☐原住民族教育

五-2、素養導向教學規劃：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一 週 2/10- 2/14	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	第1章水域嬉遊——水域休閒 1. 第1節：引起動機：詢問學生是否有參與水域休閒活動的經驗，並分享活動的感想。 2. 主要活動：(1)教師引導並講解戶外休閒活動對於身心的影響，並透過分組討論，建構休閒活動的分類。(2)建議教師可使用課本想一想的活動，以小川父親於假日去湖邊釣魚的案例，說明並引導學生思考家人所參與之休閒活動的種類及價值。(3)教師歸納並統整學生提出的分類，並介紹水域休閒活動。 3. 綜合活動：(1)集合學生說明參與水域活動的風險評估，包括活動種類、環境特性、裝備安全及活動規範等面向。(2)以分組討論方式進行課本想一想的活動，各組擇一種水域活動	2	學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 實作練習 4. 討論分享	【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。 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>進行討論。(3)教師針對各組結論進行綜合整理及建議。</p> <p>4. 第 2 節：引起動機：可以將各項浮潛裝備陳列出來，詢問學生是否看過相關裝備或是使用過這些裝備的經驗？</p> <p>5. 主要活動：(1)由教師介紹浮潛活動的概況。(2)介紹浮潛裝備。(3)教師說明示範浮潛三寶的穿戴方法。(4)安排兩人一組練習，互相學習穿戴面鏡及呼吸管。</p> <p>6. 綜合活動：(1)集合學生進行回饋分享，請學生發表穿戴浮潛三寶的感覺與心得，教師強調如非必要，應避免穿蛙鞋在陸地上行走，以免跌倒受傷。(2)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(3)請學生觀察並討論該組同學在動作上的優點，以及兩人合作的默契等。</p>					
第二週 2/17-2/21	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用	<p>第 1 章水域嬉遊——水域休閒</p> <p>1. 第 1 節：引起動機：複習上一堂課的內容，並詢問學生在操作過程中發生的問題有哪些？該如何避免？</p>	2	學習活動單。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 實作練習</p> <p>4. 討論分享</p>	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	用規定。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	2. 主要活動：(1)教師介紹防寒衣的功能。(2)教師介紹救生衣的穿著方法。(3)教師介紹坐姿入水的方法。(4)教師說明配戴面鏡前的防霧方法：在潛水前使用防霧劑塗或唾液塗抹在鏡片內側，再以水輕輕搖洗後倒掉，即可有效防止起霧。(5)教師說明並示範面鏡排水的方法：浮潛過程中難免會因頭部移動或面鏡密合度的問題造成面鏡進水，簡單的排水方法是將頭微微上抬出水面，以手打開面鏡下緣，讓水流掉即可。若為水面下排水，頭不抬離水面，以手壓住面鏡上緣，鼻子吐氣，將空氣吹進面鏡中，空氣就會把面鏡中的水排出。(6)教師說明並示範如何將面鏡與呼吸管結合，並練習呼吸管排水。(7)分組練習蛙鞋打水方法：俯泳踢法、仰泳踢法、側泳踢法。(8)兩人一組練習水中面鏡排水，相互拉開同學的面鏡，使其面鏡注水，接著練習使用面鏡排水法將水排出後再離開水面。 3. 綜合活動：(1)集合學生進行				海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 <b>【安全教育】</b> 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>回饋分享，可請學生發表今日課程內容的操作感想。(2)穿著蛙鞋會使用較大力量踢水前進，可能造成腓腸肌過度使用而痙攣，請教師說明抽筋自解的方法。</p> <p>4. 第 2 節：引起動機：詢問學生有關上一堂課面鏡排水與呼吸管排水的感想。</p> <p>5. 暖身活動：(1)慢跑後進行熱身活動，並加強手指、腕關節、肩關節、膝關節及髖關節等部位的活動。(2)安排兩人一組的熱身活動，建立團隊互助互信的觀念，包括兩人一組的伸展活動。(3)複習上一堂課教授的面鏡排水及呼吸管排水技能。</p> <p>6. 主要活動：(1)由教師介紹並示範下潛的動作要領。(2)分組練習躬身下潛的動作。(3)四至六人一組，進行「愛體育：下潛拾物」接力活動。(4)進行「愛護海洋」活動：在學會浮潛技能後，未來同學們如有機會到海中浮潛時可能會看見塑膠汙染物、廢棄漁網、寶特瓶，甚至是非法捕撈等人類對</p>					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>於海洋所造成的危害，面對這些對於自然環境所造成的危害，我們能做什麼？請與同學或家人討論，並完成課本的活動表格。</p> <p>7. 綜合活動：(1)活動結束後，請動作技術較佳的組別進行示範。(2)請老師補充潛伴制度(詳見課本資訊站內容)，以建立學生正確的潛水知識。</p>					
第三週 2/24- 2/28	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>第 2 章徜徉水面——游泳</p> <p>1. 第 1 節：引起動機：請學生說一說上網搜尋仰式競賽項目的收穫，觀察競賽或教學影片後，對於仰式有什麼想法或疑問？</p> <p>2. 暖身活動：(1)依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生試著坐在岸邊進行仰式打水動作 20 下(此時教師須確認學生打水基礎)。</p> <p>3. 主要活動：(1)打水練習。(2)教師引導學生認識可以如何進行仰式打水練習說明，並進行示範。從岸上打水、池邊打水、兩人小組浮具打水、仰漂</p>	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習活動單</p>	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	品與服務。		打水及雙手夾於頭部兩側打水等方式。 4. 綜合活動：(1)教師總結說明仰式打水的技巧，無論是坐在岸邊、浮板打水、浮條打水、仰漂打水、雙手夾頭打水，都要留意腳板動作。(2)請每一位學生選擇一個最適合自己目前程度，也最想要學習仰式打水的方式進行 20 下兩次循環的練習。(3)請學生說一說自己在練習打水過程中的收穫。 5. 第 2 節：引起動機：請學生簡單發表課前蒐集仰式影片或進行仰式打水練習時的發現或疑問，再複習打水動作。 6. 暖身活動：(1)教師依學生游泳程度分組。(2)請學生先下水進行韻律呼吸三次循環，每次 10 下。(3)請學生進行岸邊打水動作 20 下。 7. 主要活動：(1)仰漂打水練習：教師示範仰漂打水技巧，再請學生練習，利用身體本身的浮力加上打水產生速度，讓身體可以更穩定的浮在水面上。(2)雙手夾於頭部兩側打水練習：教師示範，雙手伸直緊					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>靠耳朵，手掌重疊，下方手掌大拇指扣住上方手掌，此動作重點在於身保持體流線型，接著請學生試做。(3)仰式划手動作練習。</p> <p>8. 綜合活動：(1)教師總結課堂所學：仰式打水的技巧要留意腳掌動作，仰式划手動作的步驟分解。(2)請學生說一說自己在本堂課的收穫。</p>					
第四 週 3/03- 3/07	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	第 2 章徜徉水面——游泳 1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生上一堂課後是否曾經練習仰式打水？教師再次強調打水時，腳要呈內八字狀，腳背要能感受到水的阻力。(2)詢問學生是否曾經觀察仰式競賽或是教學影片，還記得岸上仰式划手動作的特色嗎？鼓勵學生學好打水，也要學好划手姿勢，仰式才能事半功倍！ 2. 暖身活動：請學生進行水中打水練習、岸上仰式划手動作步驟(建議教師先示範動作，再讓學生練習)。 3. 主要活動：(1)教師示範仰式划手動作(可運用教學影片進行	2	浮板、浮條、浮球、泳池。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習活動單	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	品與服務。		<p>動作分解說明)。(2)請一組學生進行兩人一組划手練習示範，再請學生試做。(3)若學生已具備有良好的仰式基礎，教師可示範以大腿夾住浮板或浮球進行划手練習。(4)教師示範仰式划手、打水合併的連貫動作(即一手六腳)。</p> <p>4. 綜合活動：請學生分享划手練習的收穫。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問學生上一堂課後是否曾經練習仰式打水以及划手動作？教師可強調打水及划手時應注意的動作細節。(2)詢問學生是否嘗試過將打水與划手動作結合練習？感覺如何？</p> <p>6. 暖身活動：請學生分別複習仰漂打水與划手動作。</p> <p>7. 主要活動：(1)教師示範仰式打水與划手動作結合：先進行仰式打水，讓身體浮在水面上且能穩定前進再單邊划手，確認兩邊划手都能穩定前進再進行兩手交替划手。(2)練習兩手交替(雙臂對稱)划手：一手臂在水中準備抓水抱水時，另一手也出水做空中移臂回復動</p>					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			作，當回復動作的手臂準備入水抓水時，另一手臂也剛好推水結束準備出水面做回復動作。(3)教師示範一手六腳動作，請學生練習。 8. 綜合活動：(1)請學生說出打水划手時應注意的重點有哪些？(2)視教學時間是否充裕，可以進行「愛體育：水中遊戲——神龍擺尾」活動。					
第五 週 3/10- 3/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	第1章推心置腹——高爾夫 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生在電視上是否看過高爾夫運動比賽，或者是否有家長會利用假日去打高爾夫？並進一步詢問是否了解高爾夫運動的規則，以及觀看後的感想，引導學生說出所知的高爾夫運動的模樣。(2)教師講述高爾夫簡史。 2. 暖身活動：(1)肩膀向前轉與向後轉各10次。(2)兩人一組背對背，雙手開掌上舉於胸前，兩人同時做左、右轉體擊掌動作10次。 3. 主要活動：(1)介紹高爾夫個人裝備。(2)介紹場地設施。	2	「推心置腹」學習活動單、高爾夫比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 習題：作畫 5. 運動賞析紀錄表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		(3)握桿講解、示範與練習。 (4)站姿講解、示範與練習。 (5)推桿講解、示範與練習。 (6)推推樂活動。 4. 綜合活動：(1)請兩位同學示範推桿動作，教師予以進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課認知概念與技能。(3)詢問學生於日常生活中，相信多多少少都有拍照的經驗吧！其中比「讚」和「愛心」這兩個小動作是最普遍被運用的。因此，能將「讚」加「愛心」兩個小動作結合起來做得好，高爾夫的技巧事實上已邁進一大步！(4)發放校園平面圖請各組，請各組同學一同設計與規畫校園 18 洞的場地設計圖。(5)請學生課後參照課本的動作自我檢核表自主練習。 5. 第 2 節：引起動機：(1)請各組同學展示場地圖，讓全班票選出最佳的校園 18 洞場地。(2)補充介紹臺灣高爾夫起始於淡水臺灣高爾夫俱樂部，最初只有六個球洞，曾因第二次世界大戰而關閉。西元 1952 年球					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			<p>場回復，成為我國第一座合乎國際標準的「十八洞球場」，孕育出不少揚名世界的高爾夫名將，並曾被國際高爾夫雜誌評鑑協會認定為「世界五十名場」之一。</p> <p>6. 暖身活動：(1)活動全身關節與伸展肌群。(2)18 洞場地巡禮，以了解洞口位置。</p> <p>7. 主要活動：(1)高爾夫運動欣賞要點。(2)觀賞禮儀。(3)校園十八洞賽規則說明。(4)進行校園十八洞賽。</p> <p>8. 綜合活動：(1)勝利隊伍頒獎。(2)鼓勵同學進一步學習與了解高爾夫運動。(3)請同學完成習作作業——高爾夫與槌球的異與同，並於下一堂課繳交。</p>					
第六週 3/17- 3/21	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合與團隊戰術。	第2章一桿入袋——撞球 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生是否在電視上看過撞球運動比賽，或者曾有體驗過？並進一步詢問是否了解對撞球運動的規則，以及觀賽後的感想。引導學生說出所知撞球運動的模樣。(2)講述撞球運動簡	2	「一桿入袋」學習活動單、撞球教學與比賽影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知習題 5. 踏查探究作業紀錄表	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 <b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。		<p>史。(3)提問：上述內容，比較撞球和高爾夫哪一項運動發明的歷史較早？線索為何？</p> <p>2. 暖身活動：(1)轉動身體各個關節及伸展相對肌群各 10 次。(2)做「OK」及拇指與食指交叉狀手勢各 5 次。</p> <p>3. 主要活動：(1)介紹撞球工具設備。(2)介紹比賽種類。(3)撞球動作之架桿及身體姿勢講解、示範與練習。(4)講解撞球常見犯規動作。</p> <p>4. 綜合活動：(1)請兩位同學示範架桿動作，教師進一步指導錯誤之處與鼓勵今日大家的表現。(2)教師歸納與總結本堂課技能認知概念。(3)請學生課後將自然課所教過的碰撞與反彈原理加以複習。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：(1)詢問學生是否還記得體育課學過的籃球擦板投籃技巧，可以運用自然課所學到的哪個物理原理來使球更容易擦板入網？再試想看看，生活中還有哪些體育運動和碰撞與反彈的現象有關？(2)學生討論與發表，教師統整並補充說明。</p>					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			6. 暖身活動：(1)活動全身關節與伸展肌群。(2)各組學生練習擦板投籃與接住反彈球。 7. 主要活動：(1)講解碰撞原理運用於撞球運動所產生的現象。(2)講解反彈原理運用於撞球運動所產生的現象。(3)「愛體育：立竿見影」活動規則說明。(4)進行「愛體育：立竿見影」活動。 8. 綜合活動：(1)勝利隊伍頒獎。(2)教導學生在相互給予回饋時，避免相互批評，使用良好和善的用語，才是適當的溝通方式。(3)鼓勵學生進一步學習與了解撞球運動。(4)請學生完成課本自我檢核與探究踏查記錄表，並於下一堂課繳交。					
第七週 3/24-3/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章比手畫腳——棒壘球 <b>【第一次評量週】</b> 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生：知道哪些棒、壘球比賽的進攻戰術？這些戰術的用意為何？(2)觀念教學：棒壘球運動非常注重規則、戰術、禮儀與團隊協作精神。團隊精神是棒壘球運動的核心價值，無論	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	<b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。 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。		多矯健的投手，也必須靠隊友接球、傳球，才能完成出局。想贏得比賽，團隊配合協作是必要條件。(3)犧牲觸擊戰術介紹：若兩隊比分接近，且一壘或二壘上有跑者，打者可利用犧牲短打，將球輕點落地，讓跑者推進至下一壘。(4)提醒學生場地安全的相關注意事項。 2. 暖身活動：做操，加強伸展。 3. 主要活動：(1)界內與界外的判定要點。(2)觸擊短打戰術說明。(3)觸擊短打分解動作講解並練習。(4)突襲短打分解動作講解並練習。 4. 綜合活動：(1)進行「愛體育：短打基礎功」活動。(2)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。 5. 第2節：引起動機：(1)詢問學生：是否在棒壘球比賽中看過打跑戰術？戰術成功需具備哪些條件？(2)觀念教學。(3)打跑戰術介紹。(4)提醒學生場地安全的相關注意事項。					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		6. 暖身活動：(1)背對背手拉手。(2)雙人拱背。 7. 主要活動：(1)打帶跑戰術說明。(2)打帶跑動作教學。 8. 綜合活動：(1)進行「愛體育：打帶跑實戰」活動。(2)學生在活動實施前，應注意是否充分暖身，避免運動傷害。(3)提醒學生，練習過程中應留意彼此間隔距離是否適當，並且保持專注，以免造成意外及運動傷害。(4)賽後進行自我檢視與討論。					
第八週 3/31-4/04	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第1章比手畫腳——棒壘球 1. 第1節：引起動機：(1)詢問學生：棒壘球比賽時，誰可以打暗號？若不確定暗號時，可以怎麼做？(2)提醒學生場地安全的相關注意事項。 2. 暖身活動：做操後複習短打技術，五人一組，分別為投手、打者、一壘手、三壘手、捕手，投手距打者5公尺，以低手拋球的方式投球，打擊者以觸擊短打的方式，將球點成一、三壘方向的滾地球，一人10球。	2	棒壘球、場地、球棒、球、學習活動單。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷(白紙)	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3. 主要活動：(1)介紹攻擊暗號種類。(2)介紹攻擊暗號的手勢。(3)進行「愛體育：簡單式手勢」活動。(4)進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動一)」活動。</p> <p>4. 綜合活動：進行「愛體育：組合式手勢——超級比一比(活動二)」競賽(於籃球場進行)。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：「偷暗號」指觀察對方球隊的指令與行為，以便獲得戰術優勢，此行為一直備受爭議。有人認為這是作弊行為，也有人說這是棒壘球文化的一部分，詢問學生對於偷暗號行為的看法為何？</p> <p>6. 暖身活動：做操，兩人一組進行雙人伸展「背對背手拉手」、「雙人拱背」活動，同此章第二節的暖身活動。</p> <p>7. 主要活動：棒壘大賽。</p> <p>8. 綜合活動：在棒壘大賽活動後，各組依比賽記錄表，將自己在比賽中觀察到的優缺點回饋給同學，並討論應如何改進與修正。</p>					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第九 週 4/07- 4/11	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	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第2章防禦陣線聯盟——籃球 1. 第1節：引起動機和介紹籃球盯人防守觀念與位置。 2. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上學生，進行單人或雙人伸展活動。 3. 主要活動：「愛體育：對錯選邊站」。 4. 綜合活動：紅色警戒。 5. 第2節：引起動機：詢問學生是否有上網搜尋、觀看美國國家籃球協會(NBA)、超級職業籃球聯賽(SBL)、大專籃球聯賽(UBA)或高級中等學校籃球聯賽(HBL)、三對三籃球等相關影片或電視轉播節目，並請學生發表最常看到哪些防守策略。 6. 暖身活動：(1)詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。(2)由老師帶領班上學生動態伸展，自籃球場一邊的罰球線到另一邊的罰球線。先來回慢跑，再設計6-8個動態伸展動作進行熱身，如：側併步、跳躍步、手部伸展、軀幹伸展、腿部伸展(內容老師可	2	籃球數顆、筆記型電腦及單槍系統、教學簡報、籃球場。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單 6. 運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。 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-3 執行提升體適能的身體活動。		自行設計)。(3)熱身活動：你跑我追。 7. 主要活動：(1)半場三對三團隊防守觀念與站位模擬練習。 (2)愛體育：猜猜猜活動——防守觀念與站位。 8. 綜合活動：防禦陣線(半場三對三)。					
第十 週 4/14- 4/18	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休	第3章手腦並用——手球 1. 第1節：引起動機：(1)簡述職業運動員的學習歷程，導入手球球星在國外打拼的精神，	2	教師自行蒐 集的手球基 本技術訓練 或教學影	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活	閒運動綜合應用。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	進而鼓勵學生勇於面對挑戰，積極尋求解決方式，當個樂於接受自我挑戰、追求夢想的勇者。(2)教師講述側翼射門與跳躍射門異同之處，引導學生回顧先前所學之射門技術。 2. 暖身活動：(1)教師根據球的數量適當分組。(2)進行適當的伸展活動。(3)兩人一組進行三年級上學期「愛體育：持球暖身活動」的三個組合遊戲。 3. 主要活動：(1)左翼射門之動作解析與練習。(2)右翼射門之動作解析與練習。 4. 綜合活動：(1)愛體育：傳球與射門。(2)注意要點。(3)技能活動學習結束後，可讓學生相互討論技術得失與可以改進部分，學生間及師生間互相給予回饋。藉此加強學生對於動作技術的了解，並學習適當的溝通表達方式，培養欣賞他人動作技術的能力。(4)發放「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「側翼射門」的部分，於下一堂課繳交。 5. 第 2 節：引起動機：詢問學生對上一堂課的射門技術是否		片。			1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	的美感。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		熟練，教師播放守門員防守成功精采剪輯。 6. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將學生分組。(3)用守門操（守門員基本防守動作）作為熱身，以呼應這堂課的主題——守門員防守技術。 7. 主要活動：(1)複習左翼和右翼射門。(2)7 公尺射門之動作解析與練習。(3)守門員防守技術講解與練習。 8. 綜合活動：(1)愛體育：金牌守門員。(2)亦可以擲罰 7 公尺球的方式，進行 7 公尺射門和守門員防守對決的練習。(3)發還「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「7 公尺射門和守門員防守技術」的部分於下一堂課繳交。					
第十一週 4/21- 4/25	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	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	第 3 章手腦並用——手球 【第二次/畢業考評量週】 1. 第 1 節：引起動機：(1)詢問學生對先前所學射門技術與守門員技術是否熟練。(2)教師可播放守門員救球成功的精采比	2	教師自行蒐集的手球基本技術訓練或教學影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>賽回顧，供學生觀摩，或當作前一堂課的學習單，請學生課前觀看。與同學一起討論如何做好守門員及普通球員的防守技術，藉此加強學生了解防守的重要性，而非一味的追求攻擊射門。(3)規畫「老鷹捉小雞」遊戲作為暖身活動，並吸引學生了解防守的重要性。</p> <p>2. 暖身活動：(1)進行身體動靜態的伸展活動。(2)教師根據球的數量與場地，適當將學生分組。以老鷹捉小雞的活動作為熱身，亦可呼應這堂課的主題——普通球員防守技術。</p> <p>3. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)對人的相關規則解說。(3)普通球員防守基本姿勢要領與練習。(4)防守步法講說與練習。</p> <p>4. 綜合活動：(1)愛體育：步法集訓。(2)發還「手球挑戰」學習活動單，請學生完成「普通球員防守技術」的部分，於下一堂課繳交。</p> <p>5. 第 2 節：引起動機：教師於前一堂課程結束後，事先準備精采的比賽影片之連結，供學</p>					2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		生觀摩。暖身前詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中要能得分，射門時要注意什麼？藉此加強學生對射門要領的印象。 6. 暖身活動：(1)進行身體靜態的伸展活動。(2)以防守基本步法作為動態伸展活動。(3)或以教師手冊的替代活動作為暖身活動。 7. 主要活動：(1)複習射門和守門員的防守技術。(2)講解攻守陣型。(3)講解防守陣型。 8. 綜合活動：(1)愛體育：攻城掠地——團隊攻守練習。(2)自我檢核——實戰與觀賞：自己作主。(3)課程總結。					
第十二週 4/28- 5/02	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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第4章乒乓旋風——桌球 1. 第1節：引起動機：將黏貼不同膠皮的球拍給同學們傳遞，可仔細觀察平面與顆粒的差異，教師說明平面及顆粒膠皮的特性。 2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各	2	『「桌」對廝殺』學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 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。		30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)說明觸摸不同位置排球時的注意事項。(2)愛體育：手腳並用。(3)反手切球動作示範。(4)個人單次擊球練習。 4. 綜合活動：(1)兩人連續切球。(2)詢問學生若下旋球到非持拍手方向時，可以採用何種方式回擊球？ 5. 第 2 節：引起動機：教師提供上一堂課程問題的解答。若下旋球來到非持拍手方向時，可移動腳步仍以反手切球回擊，亦可採用這堂課的課程重點——正手切球來做回擊。 6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)正手切球動作示範。(2)個人單次擊球練習。 8. 綜合活動：(1)一人反手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			手切球，並將球固定為至對方反手位，兩人連續切球練習。 (2)一人正手切球，將球送至不固定點；另一人視來球方式，做出正手或反手切球，並將球固定送至對方正手位，兩人連續切球練習。					
第十三週 5/05- 5/09	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第4章乒乓旋風——桌球 1. 第1節：引起動機：說明除了對打中可以切球製造出下旋外，發球更能透過不同的拍面角度摩擦球體不同部位，製造出各種不同的旋轉，以利比賽中為自己製造優勢。 2. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各30次。(3)肩關節、腕關節、踝關節繞環伸展。 3. 主要活動：(1)於球桌旁說明並示範正手發下旋球的要領與完整動作。(2)於空曠處示範正手發平擊球、正手發下旋球，可藉由兩種不同的發球在地板上前進的軌跡，讓學生比較兩種旋轉的差異。(3)請學生各自	2	『「桌」對廝殺』學習活動單、我的個人戰術紀錄表。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 『「桌」對廝殺』學習單 5. 我的個人戰術表	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>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。</p>		<p>找空曠處練習，自我檢視其正手發下旋球是否會在前進後停留於原地，甚至有往回跳的情況。</p> <p>4. 綜合活動：(1)兩人一組，一人做正手發下旋球至左、右半區，另一人以反手推球、正手平擊將球打回，若無法有效回擊，代表發球者的發球有產生下旋，練習數次後，兩人交換。(2)同樣以正手發下旋球至左、右半區，接球者則採反手切球、正手切球將球回擊後，兩人連續切球。(3)說明下次上課將進入比賽，詢問比賽中除了比賽的選手外還有什麼人？</p> <p>5. 第 2 節：提問在發球、擊球都學會不同旋轉的技術後，是否能夠在比賽中好好的組合與應用？藉由上一堂課程中最後的提問(比賽的賽場上除了選手外還有什麼人)，導入裁判及裁判手勢的介紹。</p> <p>6. 暖身活動：(1)以三張桌球桌為範圍，慢跑兩圈，不同方向併步各兩圈。(2)原地開合跳、原地抬腿跑、原地腿後勾跑各 30 次。(3)肩關節、腕關節、踝</p>					



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			關節繞環伸展。 7. 主要活動：(1)裁判手勢介紹：下位發球員、得分、重發。(2)比賽方式、規則介紹。(3)單打比賽記錄表說明。 8. 綜合活動：(1)我的個人戰術表說明。(2)單打比賽。					
第十四週 5/12- 5/16	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第 5 章東攔西阻——排球【5/17、5/18 會考】 1. 第 1 節：引起動機：詢問學生是否現場觀賞過排球賽事或看過排球攔網影片，引導學生說出印象中攔網方式有哪些？對於攔網動作是否理解？ 2. 主要活動：(1)教師配合課文講解攔網基本動作要領與操作。(2)教師引導學生進行攔網時起跳練習操作。(3)兩人一組無球攔網(原地起跳攔網)。 3. 第 2 節：主要活動：(1)兩人一組練習(一人丟球＋一人原地攔網)。(2)兩人一組練習(一人丟球＋一人左右攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。							
第十五週 5/19- 5/23	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第5章東攔西阻——排球 1. 第1節：主要活動：(1)兩人與三人攔網隔網練習(一人丟球+一人、兩人攔網)。(2)浮板攔網(一人攻擊+兩人浮板攔網)。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。 2. 第2節：主要活動：(1)四人一組攔網隔網練習(一人丟球或托球)+一人攻擊+一人攔網+一人撿球)。(2)四人一組攔網(一人丟球或托球)+一人攻擊+兩人攔網。(3)教師觀察學生攔網動作，分析正確與否。	2	教師自行蒐集國內外單人與雙人攔網影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十 六週 5/26- 5/30	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-3 了解 身體發展與動 作發展的關 係。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-2 反思 自己的運動技 能。 2c-IV-2 表現 利他合群的態 度，與他人理 性溝通與和諧 互動。 2c-IV-3 表現 自信樂觀、勇 於挑戰的學習 態度。 2d-IV-1 了解 運動在美學上 的特質與表現 方式。 2d-IV-2 展現 運動欣賞的技	1a-IV-2 器械體 操動作組合。	第1章操之在我——體操 1. 第1節：引起動機：(1)以 圖卡介紹競技體操單槓、雙槓 及高低槓項目，引導學生討論 槓類運動之特性與所需能力及 周邊可見的懸吊式器材。(2)說 明安全規範。 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強 調上肢與腹背伸展)。(2)單槓 抓握技術介紹(正握、反握、側 向前後握)。(3)練習正握、反 握懸垂，體會身體控制與懸垂 動作的關係。(4)完成練習的同 學立即進行手臂肌肉伸展，並 進行觀察與回饋。 3. 主要活動：(1)正握橫移。 (2)側向舉腿。 4. 綜合活動：(1)愛體育：烤乳 豬競賽。(2)綜合回饋。 5. 第2節：引起動機：(1)根據 學生繳交之「槓上達人養成計 畫」學習活動單內容，給予回 饋及鼓勵。(2)詢問學生上一堂 課後是否有哪些部位會痠痛？ 藉此以圖卡介紹上肢與核心肌 群部位，並說明練習槓上懸垂 運動對於身體的影響(肌肉鍛 鍊、儀態調整、前庭刺激等)。	2	單槓、跳箱 或踏板(具 高度且穩定 之物體)、 軟墊、裝水 寶特瓶、軟 球、呼拉 圈、木棍、 學習活動單 (運動行為 計畫實踐 表)、影片 播放及擴音 設備、展示 圖卡。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 (運動行為 計畫實踐 表)	<b>【安全教育】</b> 安 J6 了解運動設 施安全的維護。 安 J9 遵守環境設 施設備的安全守 則。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域 或跨科目協同 教學(需另申請 授課鐘點費者) 1. 協同科目：  2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		(3)介紹懸垂舉腿動作型態與訓練功效。 6. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)核心肌群控制(模擬槓上動作)。 7. 主要活動：(1)懸垂舉腿。(2)引體向上。(3)分組練習「愛體育：立寶特瓶、夾球拋球及踢球射門」。 8. 綜合活動：(1)分組計時比賽。(2)綜合回饋。					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第十七週 6/02- 6/06	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-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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	1a-IV-2 器械體操動作組合。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。	第1章操之在我——體操 第2章形神兼備、內外兼修——武術 【第1章操之在我——體操】 1. 第1節：引起動機：(1)根據學生繳交之「槓上達人養成計畫」學習活動單內容，給予回饋及鼓勵。(2)介紹引體向上動作型態與訓練功效。(3)以圖卡呈現「超級變變變」的動作範例，預告主要活動將進行動作創作。 2. 暖身活動：(1)肌肉伸展(強調上肢與腹背伸展)。(2)教師給予口令，學生躺在地板上做出動作。 3. 主要活動：(1)「超級變變變」小組討論與練習。(2)組合動作創作與展演。(3)展演與賞析。 4. 綜合活動：(1)「超級變變變」發表與欣賞。(2)介紹體操比賽評分方式與欣賞重點。(3)綜合回饋。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 第1節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。	2	【第1章操之在我——體操】 單槓、跳箱或踏板(具高度且穩定之物體)、軟墊、裝水寶特瓶、軟球、呼拉圈、木棍、學習活動單(運動行為計畫實踐表)、影片播放及擴音設備、展示圖卡。 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手的評量。	【第1章操之在我——體操】 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習活動單(運動行為計畫實踐表) 【第2章形神兼備、內外兼修——武術】 5. 課堂觀察 6. 學生自評 7. 技能實作	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用</p>		<p>6. 主要活動：(1)防禦八大式——馬步架掌。(2)防禦八大式——弓步架衝掌。(3)防禦八大式——獨立彈踢。</p> <p>7. 綜合活動：(1)說明武術練習訣竅。(2)分組練習。(3)回饋時間。</p>					

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>							
<p>第十八週</p> <p>6/09-6/13</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。</p>	<p>第 2 章形神兼備、內外兼修——武術</p> <p>【畢業典禮】</p> <p>1. 第 1 節：引起動機：(1)意識對談。(2)身體活動。</p> <p>2. 主要活動：(1)防禦八大式——馬步推掌。(2)防禦八大式</p>	2	<p>防禦八大式組合範例、資訊站影片連結及小試身手的評量。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 同儕互評</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <p>2. 協同節數：</p>

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 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-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-1 了解		——弓步穿掌。(3)防禦八大式——弓步蓋掌衝拳。 3. 綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。 4. 第 2 節：引起動機：播放一段拳術影片，並說明拳術與賽事名稱，觀看後以問答加深學生對武術訓練要求的印象，例如：加強哪些能力有助於武術動作的練習？武術訓練對於日常生活有何正面幫助？迄今為止還記得哪些可用於防禦、掙脫的動作？並告知接下來要把所有動作串連起來，以連續技方式呈現(所有格鬥項目都會將數個攻擊動作連結起來進行流暢練習，以提升協調、敏捷能力，同時找出最適合個人的連擊方式)。 5. 主要活動：(1)暖身。(2)防禦八大式——弓步頂肘撐掌彈踢。(3)防禦八大式——馬步雙砸拳。 6. 綜合活動：(1)分組練習。(2)回饋時間。					



教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	<p>運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產</p>							

教學 期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	品與服務。 4d-IV-1 發展 適合個人之專 項運動技能。							

六、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐否，全學年都沒有(以下免填)

☐有，部分班級，實施的班級為：\_\_\_\_\_

☐有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		<input type="checkbox"/> 簡報 <input type="checkbox"/> 印刷品 <input type="checkbox"/> 影音光碟  <input type="checkbox"/> 其他於課程或活動中使用之 教學資料，請說明：			

\*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致

備註：

(一)必要辦理項目(融入課程實施)說明：

- 依總綱規定，課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。
- 國民中小學除應將性平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少 4 小時(性別平等教育法第 17 條)。另依「兒童及少年性剝削防制條例」第 4 條規定：「高級中等以下學校每學年應辦理兒童及少年性剝削防治教育課程或教育宣導」。
- 依據「性侵害犯罪防治法」第 9 條之規定：高級中等以下學校每學期應實施性侵害防治教育課程，至少 2 小時(課程應包括：他人性自主之尊重；性侵害犯罪之認識；性侵害危機之處理；性侵害防範之技巧；其他與性侵害防治有關之教育)。

4. 環境教育課程每學年至少 4 小時(環境教育法第 19 條)。
5. 家庭教育課程每學年至少 4 小時(103.6.18 修正公布之家庭教育法第 12 條高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育)。
6. 依據「家庭暴力防治法」第 60 條之規定：高級中等以下學校每學年應有 4 小時以上之家庭暴力防治課程，但得於總時數不變下，彈性安排於各學年實施。
7. 依據「全民國防教育法」第 7 條規定：「各級學校應推動全民國防教育，並視實際需要，納入教學課程，實施多元教學活動」請各國中小融入相關學習領域及活動進行教學。
8. 依據本局 109 年 2 月 20 日新北教新字第 1090294487 號函文各校，自 110 學年度起實施國際教育 4 堂課，學校得將國際教育議題融入生活課程、英語文、社會及綜合活動等領域，規劃多元適性之教學課程，每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查；每學年實施 4 節課，原則每學期 2 節課，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。
9. 依本局 111 年 6 月 1 日新北教社字第 1111024582 號函及 111 年 7 月 7 日新北教社字第 111125737 號函文各校，自 111 學年度起實施交通安全教育每學年 4 小時，原則每學期 2 小時，惟經由各校課程委員會通過後，得彈性調整實施學期。請學校參考交通部交通安全教案及指引手冊所提供課程示例，將每學期 2 小時之交通安全教育融入健康與體育、生活、綜合等領域，以年段方式規劃多元適性之教學課程，並於每學年將課程計畫提經學校課程發展委員會審查。
10. 其他安全教育等議題(111.2.25 新北教工字第 1090294487 號函辦理)。
11. 依據教育部 111 年 11 月 2 日臺教學(一)字第 1112806266 號辦理生命教育。
12. 集中式特教班配合各議題規定時數辦理，可採用下列方式進行：配合學校行事、融入領域學習或特殊需求領域課程或運用早自習、班會等時間進行。

(二)各校依實際需要自行選擇辦理項目

1. 防災教育課程(98.2.17 北府教環字第 0980095022 號函)。
2. 品德教育融入教學(94.12.06 北府教特字第 0940840650 號)及品德教育(教育部國教署 107.5.3 臺教國署國字第 1070049374 號函)。
3. 交通部兒童安全通過路口教案會議(107.3.6 新北教社字第 1070366699 號函)。
4. 國中多元評量素養融入教學(103.03.27 北教中字第 1011512677 號)。
5. 提升國中英語教學品質(103.04.30 北教中字第 1031713254 號函)。
6. 國民中學深耕閱讀融入教學(103.05.13 北教中字第 1031816070 號函)。
7. 七年級「青春 orz-品德教育手冊」及八年級「品德蜜蜜甜心派教學手冊」，為導師配合早自習及班會時搭配影片之教學手冊，請國中各校應安排於每學年度 9 月起，每月第一週班會統一播放，每月播放 1 個單元(101.2.6 北教特字第 1011176798 號函)。
8. 法治教育課程列入課程計畫，每學年度國中八年級實施 3 小時融入式教學(教育部 101.7.15 臺國(二)字第 1010123004 號函辦理)。
9. 依教育部國民及學前教育署 105 年 5 月 24 日臺教國署國字第 1050057776 號函，請各公私立國中課程發展委員會「生涯發展教育議題課程小組」規劃生涯發展教育融入各領域課程計畫。
10. 資訊素養觀念宣導(108.3.11 新北教研資字第 1080399532 號函)。