

國立卓蘭高中附設國中 109 學年度第一學期 九年級 健康與體育 領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

- (一) 認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
- (二) 學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。
- (三) 認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。
- (四) 認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
- (五) 認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
- (六) 了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
- (七) 認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
- (八) 認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
- (九) 學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。
- (十) 了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。
- (十一) 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
- (十二) 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。
- (十三) 學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。
- (十四) 學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。
- (十五) 了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。
- (十六) 了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
第一週	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。 提問：請同學發表對於自己家庭的成員以及貢獻有哪些？ 講解：不論每個人的家庭成員有哪些，他們都是我們最親密的家人，因此我們除了必須與家人和樂相處外，更須了解他們對於家庭的付出。 二、多元家庭形式 提問：詢問學生是否了解怎樣算是家人？以及何謂「家」的定義？	3	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 問答：是否	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師引用我國民法親屬篇第六章第 1122 條對「家」的定義說明「稱家者，為以永久共同生活為目的，而同居之親屬團體」。藉此來說明「家」以及「家人」的概念與規範。</p> <p>歸納：隨著近代社會變遷，家庭結構發生很大的變化，因此出現了許多非傳統性類型的家庭形式：</p> <p>1. 單親家庭、2. 重組家庭、3. 雙生涯家庭、4. 通勤家庭、5. 隔代教養家庭</p> <p>三、家庭功能</p> <p>詢問：詢問學生是否能說出家庭的功能有哪些？</p> <p>發表：請同學試著在課前說說看家庭可能具備的功能。</p> <p>說明：教師講解「家庭」是多數人情感與關係建立的起點，每個人自出生即受到家庭的影響，因此家庭也塑造了每個人不同的人格、情感等。</p> <p>歸納：家庭的功能具有下列五項：</p> <p>1. 生理的功能、2. 心理的功能、3. 經濟的功能、4. 教育的功能、5. 休閒娛樂的功能</p> <p>四、家庭成員角色任務</p> <p>提問：詢問學生是否了解家庭成員所扮演的角色與任務？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：家庭成員間不論是何種角色，都有其必須肩負的責任與義務，而且家中的每一位成員都應該分擔家務，並且互相關心、彼此照顧，共同為經營一個家而努力。</p> <p>五、活動「為家庭健康把脈」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>說明：針對「為家庭健康把脈」活動，設計各項需求的家庭功能的項目，並提出相關提問供學生思考。</p> <p>實作：請學生確實針對自己與家人的相處狀況勾選。</p> <p>執行：同學確實勾選並思考下面的問題。</p> <p>檢討：針對所勾選的項目以及問題進行家庭功能的評估並針對表現不佳的部份進行改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>六、活動「溫馨滿屋」</p>			<p>能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。</p> <p>4. 實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>說明：在經過教師講解本章的重點後，相信同學應該對自己的家庭成員以及他們對家庭的付出有所了解。</p> <p>實作：請同學確實針對自己的家庭狀況來填寫。</p> <p>歸納：隨著社會的變遷，家庭形式也愈來愈多樣化。但不論是哪一種家庭形式，只要家庭成員間彼此關心、尊重、信賴，讓家人得到心理上依靠，感受到無比的安定與滿足，就能稱得上是功能良好的理想家庭。</p>				
第二週	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	<p>一、面對家庭變化</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭發生哪些變化？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表意見。</p> <p>歸納：教師歸納說明家庭變化的原因，並提出應該具備的處理方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 彼此接納 2. 建立支持網絡 3. 參與成長團體 4. 利用社會資源 <p>說明：健康的家庭是立基於成員間彼此鼓勵與合作。</p> <p>二、擁有健康家庭</p> <p>詢問：教師詢問學生，自己的家庭具有哪些家庭的特質？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：教師說明家庭的特質主要有下列四項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有良好的溝通 2. 有共同的目標 3. 有共同的學習 4. 有靈活應變能力 <p>說明：家人間的溝通、共聚、精神支持與應變能力是營造健康家庭的基本因素。</p> <p>三、活動「全家學習計畫書」</p> <p>說明：人生最大的滿足莫過於幸福美滿的家庭生活，學習如何經營自己家庭，發揮有效的溝通模式，凝聚家人的情感與力量，一起面對家庭的種種挑戰，相信定能創造一個功能健全的家庭。</p> <p>引導：依據「全家學習計畫書」活動範例，教師說明計畫設計時所要注意的事項，再請學生設計一份屬於自己家庭的全家學習計畫書。</p> <p>實作：將自己設定的目標、分析家庭狀況完成，依序列出執行方</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。 	【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>式。</p> <p>執行：同學確實將計畫與家人共同執行。</p> <p>檢討：計畫執行後，再進行成效評估與改進。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p>				
第三週	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>一、面對家人衝突</p> <p>提問：家人間相處模式為何？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>歸納：良好的家人相處，不在於家人間從不發生衝突，而是能透過有效的溝通，來傳達彼此對事情的看法。</p> <p>二、活動「情境大考驗」</p> <p>提問：詢問學生是否有與家人發生衝突的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生針對活動中所提供的情境來思考應該如何處理？</p> <p>三、化解衝突好方法</p> <p>提問：詢問學生是否有與家人發生衝突的經驗？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師講解家人間難免會因為意見不合、溝通方式不良等原因產生歧見，但彼此都是對方最親密、最愛的人，因此當與家人發生衝突時，可以參考下列方法來改善：</p> <p>1. 了解衝突發生的原因</p> <p>2. 思考解決衝突方式</p> <p>(1) 忍讓→我輸你贏、(2) 逃避→雙輸、(3) 競爭→我贏你輸、(4) 妥協→沒有輸贏、(5) 合作→雙贏</p> <p>3. 找出適合的方法</p> <p>四、溝通技巧大公開</p> <p>提問：詢問學生是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？</p> <p>發表：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通？</p> <p>歸納：教師說明有效溝通的原則有下列七項：</p> <p>1. 深呼吸、暫時離開、2. 調整情緒，主動開口、3. 傳達「我」的訊息，少用你訊息、4. 同理心的運用、5. 對事不對人，語氣要溫和、6. 澄清誤會，讓對方有時間解釋、7. 不翻舊帳並提出溝通七大招式，鼓勵學生多多利用上述招式與家人進行良性溝通。</p> <p>統整：教師說明家人間應該採取溫和、理性的方式，適度的表達自己的感受讓家人知道，並建立起良好的溝通方式與習慣。</p> <p>五、活動「溝通表達練習題」</p>	3	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>2. 實作：是否能認真填寫活動。</p> <p>3. 觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。</p> <p>4. 問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>提問：利用「溝通表達練習題」活動進行問題討論。</p> <p>發表：鼓勵同學說出自己想法。</p> <p>統整：教師針對學生各自發表的意見，適時的給予鼓勵，並針對不足之處給予適當的補充與建議。</p> <p>歸納：教師說明可以利用家庭聚會的方式，來分享家人間的心情。了解彼此的想法之後，再共同討論訂定合理的生活規範，以便全家人一起遵守，不僅可以減少不必要衝突，還可以增進家人間情感。</p> <p>結語：教師提醒學生，在了解溝通的原則之後，要實際落實於生活中，一開始時也許尚無法完全掌握溝通的原則，但不要灰心，多試幾次一定會愈來愈得心應手的。</p> <p>六、促進家人關係和諧方法</p> <p>提問：如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？</p> <p>討論：以四至五人一組，分組討論。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：強化家人關係的方法，包括下列六項：</p> <p>1. 付出關懷的心、2. 一同分擔家務、3. 共同參與活動、4. 營造良好氣氛、5. 有效化解問題、6. 創造家庭分享時光並強調除了課本提供的六種方式之外，也可以依照每個家庭不同的特性，發展出最適合自己家庭的方式。</p> <p>歸納：利用各種方式來增進家人間的情感，並分組討論互相學習、參考。</p> <p>七、活動「愛的行動日記」</p> <p>提問：是否曾經對家人付出愛的行動？</p> <p>實作：確實記錄自己與家人間愛的表現。</p> <p>說明：配合「愛的行動日記」活動，結合日常生活經驗，幫助學生體認促進家人關係的方式。</p> <p>歸納：說明對待家人應當多付出一些關懷，使家人體會感到溫暖，並多一點包容、少一分責難，讓家庭成員都能在愛的滋潤下一同成長。</p>				
第四週	<p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與</p>	<p>一、認識家庭暴力</p> <p>引導：教師藉由「想一想」提問框來引導學生進入本章的重點。</p> <p>提問：詢問學生是否有聽過或看過家庭暴力相關的新聞事件？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：教師說明家庭暴力即是成員間實施身體或精神上不法侵害</p>	3	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 家暴相關資料。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>2. 問答：是否能正確說出</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
	<p>理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	<p>之行為。而其中包含的幾個要素如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭成員：包含配偶、前配偶、同居的伴侶、已分居的伴侶、或曾為同住或現為同住而無親戚關係的人，及其未成年子女。 2. 身體上侵害：指的是虐待、遺棄、性侵害、妨害自由等，造成被害人身體的傷害。 3. 精神上侵害：指的是言詞虐待、心理虐待、性虐待，造成被害人精神痛苦。 <p>二、家暴的影響與迷思</p> <p>提問：詢問學生是否了解家暴可能造成的影響與傷害？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>講解：家暴常會使被害人的身心遭受多重傷害，並且使他們不易相信人，甚至影響對婚姻與家庭的看法。而同時我們經常會對家暴陷入某些迷思之中，但其實每一項迷思都有其真正的事實，因此為了預防家暴以及避免遭受家暴，我們應該認真了解其中的迷思概念與事實，將有助於防範家暴的產生。</p> <p>引導：請教師帶領學生仔細閱讀每一項家暴可能產生的迷思以及其中的事實，並適時指導與釐清學生錯誤的觀念。</p> <p>三、面對家暴時的處理</p> <p>說明：教師說明家人間的衝突難免，但若伴隨著暴力事件的發生，就是所謂的家庭暴力，遇到這類的情況時，應採取下列原則保護自身的安全：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 勿刺激對方：不要火上加油，再以言語刺激對方 2. 自我保護：特別是頭、臉、頸部 3. 大聲呼救：引起鄰居或路人的注意 4. 遠離現場：盡快離開危險的情境，必免受到更嚴重的傷害 5. 尋求援助：尋求外界的協助，例如：警察局 6. 保護自己的權益：到醫院驗傷，取得驗傷單；到警察局報案，並製作筆錄。 <p>講解：為了避免學生的混淆，教師說明家庭暴力與適度處罰間的不同。</p> <p>提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？</p> <p>發表：請大約四至五位學生，提出應變方式。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>四、活動「社會新聞事件簿」</p> <p>分組：討論「社會新聞事件簿」活動的問題。</p>		<p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>家暴的迷思與事實。</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 4. 觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。 	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>發表：每組推派一位同學發表結果。</p> <p>提醒：當發現家庭暴力事件的情況時，不要抱著「少管別人家務事」的想法，會因為你的一念之間，拯救了長期生活在家庭暴力陰影下的人。</p> <p>五、走出家暴陰影</p> <p>提問：詢問學生是否曾聽過或見過週遭的親友或鄰居遭受家暴的經驗？</p> <p>講解：教師講解長期遭受家暴的人在身心方面均會產生非常大的傷害與陰影，甚至會懼怕人群、遠離社會，因此我們必須不斷的給予鼓勵，並且幫助他們走出家暴的陰霾、接納社會，重新迎向人生的光明面。</p> <p>六、活動「改變思考習慣、提升正向能量」</p> <p>提問：詢問學生是否聽過 ABCDE 法則？</p> <p>講解：教師說明 ABCDE 法則，並提醒學生在面對挫折或失敗的經驗時，千萬不能氣餒或喪失信心，反而應該改變自己的思考方式，並試著鼓勵自己，進而能提升正面的能量，最後便能迎刃而解。</p> <p>實作：參考活動範例，利用 ABCDE 法則來練習改變思考習慣，轉換為正向的能量。</p>				
第五週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、防守動作與方法</p> <p>說明：隨著籃球運動的持續發燒流行、戰略不斷的推陳出新，各位置的職責畫分也愈來愈明確、愈來愈仔細。但防守時的要領與方法卻也是不可忽視的重要環節。</p> <p>提問：防守動作的姿勢為何？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>提問：評估自己的身材及體能條件，並評估自己的防守姿勢是否正確？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>分享：可請學生說明自己評估的結果，並與其他人討論該如何改善。</p> <p>二、盯人防守</p> <p>說明：防守中的一項重要技巧，即是以一對一的方式進行防守，以達到緊迫盯人的效果。</p> <p>提問：一對一該如何防守？</p> <p>發表：學生自由發表。</p>	3	<p>1. 籃球。</p> <p>2. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 發表：請學生自行舉手發表。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與討論。</p> <p>3. 發表：可否完整的表達自我的感想。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>分享：請學生分享打籃球時一對一防守的經驗與效果。</p> <p>三、活動「緊迫盯人」</p> <p>說明：複習前一節課所教的防守動作要領與盯人防守技巧。</p> <p>操作：接著兩人一組一人防守、一人運球進攻，自中線處進攻切入禁區，防守的人練習防守的動作與要領。</p> <p>實作：首先進行「正面防守」練習，並針對進攻球員慣用手作防守（防右手球員，重心放在左腳；防左手球員，重心放在右腳）。接著進行「側面防守」練習，利用防守姿勢，將進攻球員逼迫至底線，以縮小其進攻路線及區域。</p> <p>四、活動「我是黏皮糖」</p> <p>說明：綜合複習防守動作要領，以及防守技巧。</p> <p>操作：依照三對三比賽模式，進行盯人防守的練習。</p> <p>實作：利用實際比賽，練習盯人防守的動作要領，以及是否能確實阻斷對方的進攻，並將優勢轉換至自己身上。</p> <p>五、區域联防</p> <p>說明：區域联防的種類包括：二三區域联防、二一二區域联防、三二區域联防三種。</p> <p>提問：何時該使用三二區域联防？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的區域联防方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 若進攻隊伍打進禁區內的攻勢較多，則會採用二三或二一二區域联防。 2. 若進攻隊伍以外線的攻擊為主時，則會採用三二區域联防。 <p>六、攻、防戰術運用</p> <p>說明：比賽中，防守雖然非常重要，但除了有好的防守做後盾外，尚需順暢的進攻戰術，如此方能致勝。</p> <p>提問：如何將進攻、防守戰術加以綜合運用？</p> <p>發表：由學生們舉手發表。</p> <p>統整：常見的攻、防戰術如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一二二進攻戰術：由控球者站在中間的位置，其餘隊友站在三分線外圍「高位」與「低位」的位置，以利不同方向的進攻戰術的進行。 2. 盯人防守戰術：利用一對一盯人防守的要領，對進攻球員亦步亦趨的防守。 <p>七、活動「跑位練習」</p>				

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>說明：籃球比賽中，正確的跑位技術，配合進攻戰術的使用，將使得致勝的機會更高。</p> <p>實作：由教師講解兩種不同的跑位練習，順、逆時針方向補位以及左右交叉換位。</p> <p>1. 順、逆時針方向補位 五人一組，依照順時針方向補位，控球員僅能移動至「高位」的位置，其餘四人則會練習到「高位」與「低位」的位置，逆時針亦然。</p> <p>2. 左右交叉換位 五人一組，站在「高位」的兩人互換位置，「低位」的兩人互換，練習不同方向傳球時的跑位。</p>				
第六週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、熱身運動 提問：排球的樂趣快感何在？ 發表：學生自由發表。 統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊型戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」讓對手無法分辨與防備，尤其當防守轉為攻擊時更是讓比賽更加精彩，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球攔網主要是封阻對手重擊球，要特別加強身體與手完全伸展。 說明：在練習攔網動作前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。</p> <p>二、活動「連續扣球」 講解：提高扣球的準確率與擊球點的準確性，是扣球的一個重要課題。 說明：教師說明如何瞄準和複習扣球。</p> <p>操作： 1. 同學分四組，同一球場兩邊或分兩球場練習，兩組拿球站一邊預備。 2. 另兩組在另一邊準備撿球後排隊練習扣球，學生將球拋給網前的同學。 3. 同學將球拋出比網高出一些讓學生練習扣球。 4. 扣完球的同學到另一邊準備撿球再來練習。</p> <p>三、預備動作 說明：攔網是排球運動的基本動作之一，也是防阻對手得分的最佳武器。動作的正確與否將影響防阻的威力及比賽的勝負。</p>	3	1. 排球。 2. 教用版電子教科書。	<p>1. 觀察：是否快樂參與活動。</p> <p>2. 實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。</p> <p>3. 自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。</p> <p>4. 發表：可否完整的表達自我的感想。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備姿勢：單人的攔網動作是攔網的基礎，可分為預備動作、移動起跳動作、空中截球和落地動作等四個部分，首先介紹攔網第一個姿勢：準備動作。 2. 當對手準備扣球時，先觀察對方扣球員移動的方位，並做好預備動作準備攔網：面對球網，雙腳與肩同寬，距球網 40 至 50 公分。 3. 與網距離不宜太遠，以免攔網時球從攔網者手臂與球網間穿入本方場區。準備時雙膝稍屈，雙掌張開，雙臂上舉，自然曲肘於頭前方。 <p>示範：教師示範攔網動作。</p> <p>四、移動的步法</p> <p>提問：教師詢問學生在排球場中有沒有什麼方式，可以快速的移動位置？</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分，並帶入步法的概念。</p> <p>說明：教師說明攔網步法的功用與使用時機。</p> <p>示範：教師示範側步與滑步的動作要領，於示範的過程中並強調兩者之不同處。</p> <p>實作：請班上學生分組練習側步與滑步的動作。</p> <p>五、移動的步法</p> <p>說明：教師說明交叉步、跑步的使用時機。示範：教師示範交叉步、跑步的動作要領。</p> <p>實作：請班上學生分組練習交叉步、跑步的動作。</p> <p>提問：側步、滑步、交叉步及跑步四種步法之間有何不同？在使用時機上是否相同？</p> <p>統整：教師針對學生發表之內容，給予鼓勵，並補充不足的部分。</p> <p>六、活動「活動筋骨」</p> <p>講解：此活動希望藉由攔網移位動作來體驗排球攔網動作，並從中學習移位的協調性與方向感，來作為學習排球攔網的開始。</p> <p>說明：教師說明此活動的進行方式。</p> <p>分組：請班上學生四至六人為一組。</p> <p>實作：活動進行時，每兩組為單位，依序進行「活動筋骨」的活動，找出總冠軍的一組。</p> <p>統整：教師依據學生之想法，補充不足的部分，讓其他同學可以</p>				

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>進行動作上之修正。</p> <p>七、起跳動作 說明：教師說明起跳動作的意義與使用時機。 示範：教師示範起跳的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習起跳動作。 示範：教師請班上五位學生分別上臺示範起跳動作，並請臺下學生仔細觀察示範者的動作。 統整：教師以臺上示範的學生為例子，指出一般學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>八、空中截球動作 說明：教師說明空中截球時，需要注意的六點。 示範：教師分別示範正確與錯誤的動作，請學生說出不同之處。 統整：教師依據學生所發表的內容，補充不足之處，並提醒學生別在不經意之間犯了這些錯誤。</p>				
第七週	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、落地動作 說明：教師說明落地動作的動作要領。 示範：教師示範落地動作的動作要領，並說明需要特別注意的事項。 實作：請學生練習落地動作。 統整：教師說明在練習時，學生最容易犯的錯誤，並請學生進行修正。</p> <p>二、活動「蹦蹦跳跳」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習。 發表：請同學發表練習之心得。 統整：教師統整學生動作上容易犯錯之處，並說明修正方式。</p> <p>三、活動「拍拍手」 說明：教師說明活動進行的步驟。 實作：請班上學生兩人一組進行練習，一開始練習時先不隔網練習，待動作熟練之後，再隔網進行練習。 提問：隔網與不隔網在練習時有何差別？ 發表：請同學發表各自之心得。 統整：教師統整學生之意見，並強調於實際比賽中的攔網動作與練習時截然不同，困難度也大大提升，因此於平日需要多加練習，如此，在實際的比賽中才能澈底的發揮攔網的威力。</p>	3	<p>1. 排球。</p> <p>2. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否認真參與活動的進行。</p> <p>2. 自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。</p> <p>3. 觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>四、三人前排攔網 說明：教師說明三人前排攔網之目的，是希望在球網上方築起一道人牆，藉由團隊合作的方式，讓對方的球無法進攻。 示範：教師請班上三位學生至臺前進行示範三人前排攔網，並說明三人攔網時所要注意的事項。 實作：請班上學生分三人為一組，進行三人前排攔網的練習，提醒學生於活動過程中要注意彼此之安全。</p> <p>五、活動「雙雙對對」 說明：教師說明此活動的進方式，請班上學生兩人一組練習連續同方向、同時移位攔網的動作。 示範：從班上學生中，請一位排球技術較穩定的學生至臺前來，與教師共同示範「雙雙對對」活動的進行方式。 說明：提醒學生此活動進行時，同組的兩人要儘量做同一動作，以達成此活動之設計目的。</p> <p>六、活動「移位組合攔網」 說明：教師說明此活動中共有四個不同的項目，請學生三人一組依序練習，並提醒學生這四個項目，每位學生都必須要輪流練習，以體驗到攔網的多種面貌。 示範：請班上三位學生至臺前進行動作的示範。 實作：請班上同學三人一組進行練習。 補充：因學校排球場地有限，故尚未輪到的學生，請他們在旁擔任觀察的工作，藉由觀察的過程了解個人動作上之不同。</p> <p>七、活動「攔網動作面面觀」 說明：教師說明進行攔網時，手部動作若不正確，則無法完全發揮攔網的威力。 觀察：請班上學生觀察本活動中，動作正確與錯誤的照片分別為哪些。 發表：請學生發表個人觀察之結果。 統整：教師統整學生回答之內容。 提問：對於錯誤的動作應該如何修正？ 發表：請學生發表個人之意見。 說明：教師針對學生之意見，進行補充說明。</p>				
第八週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人	<p>一、介紹桌球 說明：針對媒體對桌球的報導，說明桌球特色就是場地小且無論年紀大小、體型差異都可獲得成就感與快樂。</p>	3	1. 桌球。 2. 教用版電子教科	1. 提問：對於媒體透過圖片與文字對	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
	<p>的動作表現，以改善運動技能。</p>	<p>提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想呢？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家或多或少都會受到媒體的影響而選擇其中的幾項當做自己的運動項目，而桌球運動是一項不錯的選擇。</p> <p>二、擊球時機 說明：桌球運動因為球桌體積小、速度快，因此在比賽的過程中經常出現非常激烈的攻防，也造就了比賽的可看性。 提問：詢問學生是否知道何時為最佳的「擊球時機」？ 歸納：在桌球比賽中，能取得致勝關鍵的球，通常在於選手能把握住關鍵的「擊球時機」，也因此擊球時機往往成為選手最關注的焦點之一，而要確實掌握擊球時機的重點即在於熟悉桌球的跳動軌跡，一般分為下列五個時期： 1. 上升前期 2. 上升後期 3. 高點期 4. 下降前期 5. 下降後期</p> <p>三、活動「控球接力」 講解：第一位先出列，其餘同學在後面加油、等待，先循環兩次的組別記優勝一次，共有 6 種遊戲，累計最多次的為優勝隊。 操作： 1. 持球行進：將球放在球拍上前進 10 公尺再折返，若掉落要從原出發點重新開始。 2. 旋轉接球：兩人一組，球放在球拍上，向左或向右轉體傳接球動作 5 次，若掉落要重算。 3. 持球接龍：各組排成一行，球放在第一位球拍上，轉頭傳球給下一位同學，到最後一位時再回傳，若掉落要重來。 4. 對空擊球：將球向上連擊 10 下，中途掉落要重新算起。 5. 對牆擊球：對牆連擊 10 下，若掉落，要重算。 6. 反彈擊球：對牆或直立的桌面連擊 10 下，若掉落，要重算。</p> <p>四、反手推擋 說明：「接發球」是桌球中重要的技能，「反手推擋」就是其一。為了提升桌球技能，首要之務在於熟練「反手推擋」的動作技巧。 示範：</p>		書。	<p>體育運動的報導，同學們有什麼感想？</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p>	發展與差異。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		1. 預備姿勢：兩肘彎曲、手腕放鬆。 2. 引拍及預備擊球姿勢：球拍引拍至胸腹部。 3. 揮拍擊球成結束姿勢：來球彈起在最高點時，伸肘向前上方向推出。				
第九週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	一、活動「看誰反應快」 操作： 1. 兩人一組。 2. 一人練習對牆擊球，另一人則計時一分鐘。 3. 兩人皆擊球一分鐘後，看看誰的次數最多。 提醒：擊球時，眼睛必須緊盯反彈的球。 觀察：請同學互相觀察動作是否確實。 說明：教師針對不足或反應較差的同學給予指導。 二、正手平擊 說明：正手平擊亦為桌球重要的基本技巧，重點在於能將球推至對方的底線，以便為自己製造攻擊的機會。 三、活動「球感練習」 說明：正手平擊前，必須先進行球感的練習活動，以利後續學習。 示範：單人時可利用對牆擊球，雙人時則可利用空中擊球來熟悉球感。 四、活動「擊球練習」 說明：利用正手平擊的技巧，來迎擊各個方向與位置的來球，藉此來體驗此種技巧與反手推擋的差異點，進而學習不同的基本技巧。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 五、搓球 說明：搓球動作是還擊下旋球的主要基本技術，由於比較穩健，且能反旋轉並使落點變化較多，又簡單易學，所以是很好的技術，並可用以製造進攻的機會。 六、活動「圓滿搓和」 說明：教師說明活動進行方式。 示範：教師請班上兩位同學至臺前進行活動示範。 實作：班上同學兩人一組，進行活動。 七、桌球步法 講解：教師說明常用步法包括單步、跨步、及併步。 實作：請學生分組依照教師指導，輪流練習各種步伐的移動方式。	3	1. 桌球。 2. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 觀察：是否完成規定動作。 3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4. 實作：是否能充分運用在比賽中。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>統整：教師針對動作不佳的學生給予指導，並歸納各種步伐的移動重點。</p> <p>八、活動「左、右移位連續擊球練習」 說明：為了練習桌球步法的熟練與否，進行左右移位以及連續擊球的練習 實作：所有人分組，每組十顆球，一人發球，一人練習左右移位的正手平擊球，每人練習十顆球。</p> <p>九、活動「分組模擬比賽」 說明：進行各項基本技能以及移動步法的練習後，開始實際演練模擬比賽。 實作：所有人分組進行比賽，每場比賽五局，每局十一分，每組每個人各打一局，以局數論勝負。此外，在比賽時要仔細認真的觀察其他同學的動作，將課程中所學過的反手推擋、正手平擊、搓球以及步法等動作要領實際運用到比賽中，並將觀察的結果記錄下來。 補充：藉由模擬比賽的練習，不但可以練習所學的技巧，更能達到共同學習、共同進步的最終目標。</p>				
第十週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>一、準備運動 說明：教師說明羽球運動的事前準備的三個要項，並強調每一要項都非常重要，不可以輕忽視之。 1. 服裝：以舒適、透氣的材質為佳。 2. 球鞋：選擇羽球鞋時，應以鞋底較平、抓地力較佳者為優先考量。 3. 球拍：初學者挑選球拍應以順手為主，並多加比較。</p> <p>二、暖身運動一 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。 操作： 1. 教師說明暖身活動的重要性。 2. 由教師帶領同學進行暖身運動。 實作：進行羽球活動前的暖身運動 1. 運動頸部、2. 運動手腕和手臂、3. 運動腰部。</p> <p>三、暖身運動二 說明：暖身活動能減少運動時傷害的發生，例如：扭傷、肌肉拉傷等。</p>	3	<p>1. 羽球。</p> <p>2. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：可以說出羽毛球特性。</p> <p>2. 問答：能說暖身運動的重要性。</p> <p>3. 實作：是否認真參與暖身運動。</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由教師說明暖身活動的重要性。 2. 由教師帶領學生操進行暖身運動。 <p>實作：進行羽球活動前的暖身運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運動膝部、2. 步法練習、3. 揮空拍練習。 <p>四、切球</p> <p>介紹：在羽球技術中，切球的打法有兩種，上切和下切。大部分的打法為下切，也就是打到球的瞬間，球拍擊到球的下部；相對的，上切則是球拍擊到球的上部。</p> <p>運用：目的是為了引誘對手向前移位接球，調動對手。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備動作：與擊高遠球、殺球一樣的預備動作，左腳在前、右腳在後，重心在右腳，右手向右後方引拍。 2. 擊球動作：在擊球的瞬間轉動手腕，利用拍面與球摩擦，讓球過網急墜。 3. 跟隨動作：擊完球，球拍順勢揮至左下。 <p>五、活動「組合練習」</p> <p>說明：教師說明活動進行方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生兩人一組。一人挑球、一人切球練習，挑球的學生站在前發球線的附近，儘量把球挑高、挑遠，挑直線。 2. 切球的學生依照動作要領進行練習，儘量讓球過網急墜，球的落點儘量在前發球線內。 <p>實作：請班上學生兩人一組，依照教師之說明進行活動。</p>				
第十一週	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p>	<p>一、網前短球</p> <p>說明：只要從對方或我方還擊至網前的球都稱為網前短球。</p> <p>補充：因網前短球的使用頻率相當高，因此若能擊出威力強大的網前短球，讓對手難以回擊，通常就有得分或攻擊的機會出現。</p> <p>二、網前短球步法</p> <p>說明：施展網前球時若能搭配迅速的步法，便可以在短時間之內迅速回擊，且發揮網前球最大的威力，因此，在學習網前球的手部動作時，應先學習完善的步法動作。</p> <p>示範：教師示範網前的移位步法，一般採用兩步移位方式。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向右前方移動（正手拍擊球） 2. 向左前方移動（反手拍擊球） <p>三、活動「單腳賽跑接力賽」</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 羽球。 2. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2. 實作：能做出羽球切球動作。 3. 觀察：是否認真參與羽球比賽。 4. 發表：是否認真且積極 	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班學生分組，原則上以偶數為原則，如每組六至八人。 2. 學生以單腳著地，於起跑線後預備。 3. 聞哨聲，即出發，至折返點折返回起點，再換下一位學生出發。 4. 以最先完成比賽的那一組為勝。 <p>實作：請班上學生分組後，開始進行活動的練習。</p> <p>四、活動「搓球練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班學生，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人拋球，另一人做搓球練習，輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 <p>五、網前撲球</p> <p>說明：網前的擊球動作千變萬化，撲球的使用時機為對方回擊的球在網前，且高度略高於球網時使用。</p> <p>六、正手撲球</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先移動一小步之後，右腳向前跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動力量擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 <p>七、反手撲球</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預備姿勢：站於前發球線的位置，雙膝微彎，持拍於胸前預備。 2. 擊球動作：左腳先向左前方移動一小步後，右腳向左前方跨一步，重心移至右腳，以手腕揮動之力量來擊球。 3. 跟隨動作：擊球後立即收拍。 <p>八、活動「撲球練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將全班學生分組，兩人一組，一組十顆球。 2. 一人於場外丟球，另一人做撲球練習；兩人輪流練習。 3. 教師從旁指導、提醒學生動作要領。 <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p> <p>九、活動「羽球比賽模擬練習」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先將全班學生分成兩人一組，以半場為主，做組合動作練習。 			的參與。	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>2. 組合動作說明：</p> <p>(1) 兩人依照順序進行，發球→切球→網前搓球→網前搓球→挑球→切球→網前搓球，兩人輪流練習。</p> <p>(2) 兩人依照順序進行，發球→長球→殺球→擋短球→挑球→長球→殺球，兩人輪流練習。</p> <p>實作：班上學生兩人一組進行活動。</p>				
第十二週	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>一、打擊姿勢</p> <p>說明：握棒打擊的揮擊動作為棒、壘球基本動作之一，也是得分的最佳武器。</p> <p>講解：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備姿勢：握棒的方式原則上以力求自然，就像握一把斧頭一樣。以中指、無名指、小指為主的第二關節處握棒，大姆指、食指為輔，雙手背的第二關節處約成一直線，握棒位置在離棒把約5至10公分。 2. 球棒向後傾斜45度，雙肘自然的下垂，如撐傘般的將球棒靠近右肩外側。 3. 收下顎，眼睛正視投手，下顎轉90度靠近左肩上（以右打者為例）。 4. 雙膝微屈，身體微彎，保持輕鬆敏捷。 5. 雙腳張開與肩同寬，體重平均落於兩腳的大姆趾骨上及雙腿內側。 <p>示範：教師示範握棒打擊的揮擊動作。</p> <p>二、活動「眼明手快」</p> <p>講解：一人持球棒準備打擊，另一人在不遠處投擲紙球給打擊者。打擊不要過度用力，只要把紙球彈開即可。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明活動進行的方式。 2. 在練習握棒打擊的揮棒練習之後，讓我們活動活動。 3. 教師再次示範正確的握棒打擊的揮棒練習動作，並指出同學較常犯的缺點。 <p>三、站立方式與位置</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明打擊時站立的方式與位置、滑步的方式、停滯的關鍵點。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 打擊時站立的方式與位置包括標準式站姿、封閉式站姿、開放 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 棒壘球。 2. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3. 實作：能與組員共同努力合作。 4. 提問：比賽中如何判決比數。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>式站姿等。而初學者最好以標準式站姿為宜。</p> <p>2. 滑步的方式包括大滑步與小滑步兩種。小滑步用來配合擊球的時機；大滑步則可用來增加揮棒的力量。</p> <p>3. 停滯的關鍵點在於滑步後約有 0.04 秒的時間，此為決定揮棒與否的關鍵點。</p> <p>四、揮棒</p> <p>講解：為了讓握棒打擊的動作更加熟練，我們來說明揮棒的動作要領。</p> <p>1. 揮棒時，眼睛注意來球。</p> <p>2. 前臂向後略彎，再移動球棒尾端。</p> <p>3. 向擊球點迅速的揮出，同時旋轉腰和肩部。</p> <p>4. 擊球瞬間，視線不可離開球，且將重心由後腳移至前腳。</p> <p>5. 手腕用力，雙臂全力伸出，使手臂完全伸展。</p> <p>6 ~7. 將球擊出後，使腰、肩、腕隨著球棒揮出而迴轉，正好約在背脊的中央附近完成揮棒動作。</p> <p>統整：能掌握揮棒打擊的各項技巧，並確實做到動作要領，對於棒球的實際比賽運用將大有幫助。</p> <p>五、勾鍵式滑壘</p> <p>引導：學生在體驗滑壘之後。</p> <p>示範：教師示範勾鍵式滑壘的動作，並強調要注意滑壘位置的穩定度。</p> <p>講解：當觸及地面衝擊時，以右臀及右腿外側接觸，向前伸直，左腳尖確實勾在壘包，雙腿成夾子的形狀。</p> <p>操作：</p> <p>1. 因為要躲避野手觸殺，因此必須滑向野手接球點的相反方向。</p> <p>2. 左、右兩側都會滑壘是最完備的。當向右側方向滑壘時，先舉起左腳，身體倒向右側，右腳稍向壘右側上揚，左腳及左腳尖觸及壘的右側。</p> <p>3. 身體保持平衡，眼睛不離開壘包，雙手向頭上伸展，以防止受傷。</p> <p>說明：勾鍵式滑壘過程中，動作必須練習熟悉，只要勤加練習正確技術，將滑壘的動作做正確，一定可以成功的完成任務。</p> <p>六、跪立式滑壘</p> <p>說明：除了勾鍵式滑壘動作還有跪立式滑壘動作。</p> <p>講解：</p>				

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>1. 滑壘方式如同其名，跑者幾乎採取坐著的姿勢進壘。</p> <p>2. 滑壘時，將一腳的膝部彎曲，並以大腿外側滑著地面，雙手上舉以免擦傷。</p> <p>3. 另一腳提起，當要到達壘包時，提起的腳前伸踏壘，同時上身前壓，彎曲的腳順勢伸直，就能使身體站起來。</p> <p>4. 若無法站起，可用彎曲腳同側手往地上推即可站立。</p> <p>5. 踩壘之腳，左、右腳皆無妨，只要自己認為自在即可。</p> <p>提醒：個人基本動作熟練外是重要。</p> <p>提問：經過多人練習滑壘之後，遇到那些困難動作呢？</p> <p>統整：棒、壘球比賽中應好好發揮打擊、盜壘等動作。</p> <p>七、活動「跑壘接力」</p> <p>統整：經過一系列的打擊與盜壘介紹與練習，相信大家一定體驗了棒、壘球運動的樂趣所在，而打擊是棒、壘球運動中攻的代表，而盜壘則是技術的突破，打擊、防守及盜壘基本動作的發揮可以左右一場比賽的勝負，因此有興趣的同學請多加練習，當然棒、壘球運動是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係。</p>				
第十三週	2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	<p>一、安全蔬果</p> <p>講解：適當使用農藥可避免蟲害，維持蔬果的產量及賣相。如果使用不當或濫用，就可能產生中毒的現象。</p> <p>說明：經過安全採收期後採收的農作物，劑量便會消褪至對人體無害的程度。掌握下列九大訣竅，就能安心食用選購的蔬果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。 2. 蔬果的選擇宜多樣化，並分散向不同攤商購買。 3. 原則上，外表光滑的蔬果較不易殘留農藥，有細毛或凹凸不平者則反，但仍需視施藥期或保護措施（如加保護套）等情形而定。 4. 長期貯存或進口水果，須以藥劑處理延長其貯存時間。 5. 蔬果外表若有藥斑或不正常的化學藥品氣味者，避免購買。 6. 夏秋季節、天然災害、節慶日前後或蔬果價格上揚，農藥殘留的比率較高，應避免搶購。而改以信譽良好的冷凍蔬菜或其他蔬菜加工品取代。 7. 冬季蔬菜產量多，價格便宜，宜多選購。 8. 選擇有政府認可優良標章的產品。 	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2. 問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3. 實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4. 觀察：學會基因改造食品的選購方式。 5. 實作：詳細 	<p>【環境教育】</p> <p>1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>9. 儘量購買當令蔬果，新鮮、價廉且安全性較高。</p> <p>二、有機農產品</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購有機農產品呢？</p> <p>統整：選擇有「產銷履歷」標章的有機農產品，雖有一定的安全保障，但不論購買有機食品或是無農藥殘留的蔬果，還是要清洗乾淨，才符合安全衛生。除此之外，在選購有機農產品時還可以掌握下列三項技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認明驗證標章與標示 2. 資料查證與查詢 3. 購買有產銷履歷的產品 <p>三、基因改造食品</p> <p>說明：教師說明基因改造食品的意義。</p> <p>提問：該如何辨識基因改造食品？</p> <p>結語：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。</p> <p>四、活動「破解基因改造密碼」</p> <p>說明：教師說明現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。實作：請學生先閱讀活動中的介紹，再針對下面的問題實際填寫自己的想法。</p> <p>五、健康食品</p> <p>說明：購買食品時要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>提問：購物時，你或家人都如何選購健康食品呢？</p> <p>統整：選購健康食品時，除了辨識政府核可的標章外，還必須辨識其中不實或涉及療效的廣告：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑廣告內容的真實性 2. 蒐集資料證實 3. 多聽專家意見 4. 作出正確決定 <p>六、活動「廣告真相大追擊」</p> <p>說明：教師說明食品廣告的真正意義。</p>			填寫活動內容。	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>提問：該如何辨識廣告的真實性？ 引導：首先查看廣告的用語是否不實？並針對廣告內容及標示，確實追根究柢，如此才能分辨出廣告的真實性。 實作：請學生針對自己所蒐集的廣告資訊中，分析出其中涉及療效或誇大不實的內容。</p> <p>七、選購技巧 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑選？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：教師指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議： 1. 評估自己的營養需求 2. 購買有認證的產品 3. 看穿促銷噱頭 4. 重視消費權益</p>				
第十四週	<p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p>	<p>一、食品加工 說明：教師說明食品加工意義。 提問：一般常見的食品加工方式有哪些？ 統整：市面上常見的食品加工方式有： 1. 低溫冷凍法、2. 高溫殺菌法、3. 低溫殺菌法、4. 乾燥法、5. 醃漬法、6. 發酵法、7. 放射線</p> <p>二、常見食品加工方法 提問：詢問學生是否知道哪些加工方法？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用課本 P50 表 2 常見加工方法來說明食品加工方法的內容。介紹不同的加工方式各有哪些做法與原理，而其中食品又會具有哪些特點以及保存時間為何？ 講解：教師指導學生認識各種加工方法的作法及原理、食品特點及保存時間、以及該加工方法的常見食品。</p> <p>三、食品添加物 說明：請學生思考下列問題： 1. 速食麵為何較一般的麵保存時間長？ 2. 市面的餅乾標榜加入鈣的目的為何？ 3. 橘子汽水添加色素的目的為何？ 發表：學生踴躍發表意見。 歸納：人類對飲食的要求，愈來愈注重食品的色香味和營養成</p>	3	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 食品加工方法相關資料。 4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：對於食品加工方法之了解。 2. 觀察：對於食品添加物之了解。 3. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。 4. 實作：學生是否能認真調查。</p>	<p>【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>分，甚至儘量要求食物必須保鮮和保持原味，所以，使用食品添加物的機會愈來愈多。而表 3 常見非法食品添加物即針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品以及對人體的影響作說明；表 4 常見合法食品添加物則針對各種食品添加物的項目、添加目的、常見食品做介紹。</p> <p>四、活動「暗藏美食中的添加物」 引導：請學生仔細閱讀活動事件內容。 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生確實閱讀活動故事，並提出自己對於食品添加物的看法。 結語：購物時，應仔細看清楚食品標示，以免買到品質不佳的食品。身為消費者，除了了解資訊和消費權益外，也要發揮共同監督食品業者負責任的作為，讓食品衛生管理和食品消費的環境能更加完美。</p> <p>五、活動「食品添加物特搜」 提問：詢問學生是否曾有到超市或大賣場購買醬油的經驗？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生先閱讀活動中「傳統釀造醬油」與「化學醬油」的介紹，並試著說出兩者的差異性，然後確實填寫活動中的問題。</p>				
第十五週	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	<p>一、食物中毒 提問：教師利用「想一想」提問框以及課前的新聞摘要引導學生進入課程重點。 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食物中毒發生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食物入口的安全。平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食物中毒的情況。</p> <p>二、食物中毒的處理 提問：詢問學生是否知道如何處理食物中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：當發生食物中毒事件時，必須儘快送醫急救，且保留剩餘食物或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在 24 小時內通知衛生單位。</p> <p>三、預防食物中毒大補帖</p>	3	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：用心蒐集並分析資料。 3. 實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師說明預防食物中毒的方法為防止細菌繁殖、預防細菌污染食物、殺死細菌。</p> <p>統整：預防食物中毒五方式，都非常容易做到，但必須長期落實於生活中，才能澈底預防食物中毒的發生。</p> <p>提醒：不僅在家要注意食物中毒的預防，在外用餐時也要慎選餐館，以免食物中毒的事件發生。</p> <p>歸納：以下提出預防食物中毒的五項注意事項供學生參考： 1. 做好食物保存、2. 注意用餐環境乾淨、3. 調理食物環境衛生、4. 注意食物的外觀與味道、5. 個人衛生習慣的建立。</p> <p>四、活動「學校營養午餐特搜」</p> <p>說明：此活動之目的在於從周遭環境的安全與衛生作調查。</p> <p>實作：四至五人為一組，實際進行活動內容。</p> <p>分享：每組的調查報告完成後，請學生發表心得，並思考此次活動有無需要修正的地方。</p> <p>五、食物烹調安全又健康</p> <p>提問：詢問學生平時在家中是否會協助家人廚房烹調工作？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：飲食除了選擇天然、新鮮以及安全的食材外，其次便是烹調方式，若能掌握各項烹調食物的注意事項，一定能避免食物中毒的發生，同時也能享受優質、健康的美食。以下則針對各類食物在烹調時應該注意的要點進行介紹： 1. 蔬菜類、2. 水果類、3. 全穀根莖類、4. 肉類、5. 魚貝類、6. 豆類、7. 蛋、8. 奶類、9. 油脂類。</p> <p>六、活動「烹調不同、熱量大不同」</p> <p>提問：詢問學生是否了解各種烹調方式與所產生熱量的關係？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>實作：請學生參考活動中的食物與烹調方式內容確實填寫。</p>				
第十六週	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	<p>一、健康烹調食物</p> <p>提問：請學生試著說出心目中最喜愛的烹調方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師指導各種烹調方式都會影響食物的營養以及熱量的多寡，因此我們在享受美食前，也必須注意各種烹調方式對我們健康的影響。而其中又以清蒸、水煮、涼拌、低溫烹調等方式較為</p>	3	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科	1. 觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2. 實作：是否能確實填寫活動。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>健康。</p> <p>二、活動「無所不在的調味品」 提問：詢問學生是否知道我們每天吃進了哪些調味品？ 發表：學生自由發表意見。 實作：請學生確實針對自己日常生活中的飲食方式做勾選，並針對日常生活中不良的飲食習慣提出改善的具體行動。</p> <p>三、鹽、糖、油脂 說明：要達到健康飲食的目標，鹽、糖、油脂的攝取是相當重要的一環，這些調味品與人體健康息息相關。 統整：由於慢性病與鹽、糖、油脂密不可分，所以教師特別強調飲食調味品的量與種類皆需慎選，以免於無形當中傷害身體健康。</p> <p>四、活動「營養標示比一比」 提問：詢問學生在購買食品時，是否會比較食品包裝上的營養標示內容？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生實際針對活動中的兩種營養標示來做比較，並計算出兩種不同的營養標示各含多少份量的鹽分、糖分以及熱量？</p>		書。	3. 觀察：學生踴躍發言的程度。 4. 實作：學生正確選擇適當適量的調味品。	
第十七週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	<p>一、暖身出發 說明：體操是需循序漸進且容易發生運動傷害的項目，因此須先了解如何預防運動傷害，以及受傷改做如何處理。 講解：進行體操活動時，保護者不但可進行保護動作，也可擔任輔助的力量，讓操作者順利完成動作，但要注意以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 部位要合理：一般站在便於幫助又利於保護的地方，並且不妨礙練習，姿勢應兩腳開立，兩膝微屈，既能用力又便於移動，可應付突發事件。 2. 動作要確實：部位準確與否，直接關係到助力作用的發揮。 3. 時機要恰當：保護與幫助技巧的關鍵在掌握運用的時機，才能達到良好的作用。過早或過晚都會影響練習者動作的完成，且可能造成傷害事故。 4. 助力要適合：助力的大小，應根據情況決定。初學階段助力要大，隨著動作熟練程度的提高，助力應逐漸減少，直至最後獨立完成該動作。 <p>二、活動「暖身活動」 講解：首先把墊子鋪設整齊，接著讓未穿著運動服裝與身體不舒</p>	3	1. 課本。 2. 體操運動相關資料。 3. 教用版電子教科書。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 實作：如何促進運動安全。 3. 發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 4. 實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。 	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>服者到旁邊觀摩學習。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班級分成數組，各組排成一直線。 2. 輪流完成兔跳、原地前後滾動、前滾翻、後滾翻。 3. 引導學生運用創意，使雙手張開，試試看最優美的擺放位置。 <p>三、活動「平衡活動」</p> <p>講解：身體平衡感覺是很奇妙的，試著用身體來體會左右對稱的平衡感覺。</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每項動作姿勢停留 30 秒或 60 秒，觀察學生的平衡狀態。 2. 依序完成金雞獨立、造飛機、三點平衡及兩點平衡。 <p>四、倒轉乾坤</p> <p>說明：倒立是體操中最重要基礎技術，也是更高技術的根基。倒立動作需要支撐力與平衡力的技術，我們將調整身體的機能狀況，以避免運動傷害。</p> <p>示範：教師示範倒立的動作要領。</p> <p>提醒：提醒倒立練習的過程中，不可以嬉戲打鬧。</p> <p>五、活動「側移」</p> <p>說明：雙手支撐是做好倒立動作的根本，因此，先藉由側移來提升雙手的支撐能力，以利後續動作的進行。</p> <p>示範：教師示範側移的動作要領。</p> <p>實作：請學生練習側移動作的練習。</p> <p>六、蛙立</p> <p>說明：做出類似青蛙倒立的俏皮模樣，是利用雙手做支撐，然後慢慢進入倒立的世界。</p> <p>示範：教師示範蛙立的動作要領。</p> <p>實作：請學生練習蛙立動作，並提醒學生活動進行中不可以嬉戲，以免造成意外傷害的發生。</p> <p>七、三角倒立</p> <p>說明：這是支撐力與平衡力都要注意的動作呵！切記！剛開始練習時，保護者要將練習者身體稍加向上提起，以減輕重量避免頸部受傷。</p> <p>講述：當學生們可以做到三角倒立時，表示倒立的學習已到了最後的階段。但愈接近成功就要愈專心。</p> <p>提問：蛙立與倒立有何不同？</p>				

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>發表：請學生發表自我之看法。</p> <p>八、活動「雙手倒立」 說明：倒立就是把身體倒轉，以雙手代替雙腳，同學們儘量依照本身的能力學會它。 講解：倒立的技巧要點說明如下：手掌張大以增加底面積、雙臂與軀體及雙腳伸直成一直線以求垂直方向穩定、頭部後仰以求水平方向穩定而達成平衡的效益。</p> <p>九、活動「課後自我練習表」 說明：要做課後練習時，首先要有適當的保護措施與緊急醫療設備。接著就可以設計一份簡單的課後自我練習表來增進自我能力。 操作：參考範例，做出自己的練習表。 結語：經過體操學習，同學們都發揮了潛力，完成各階段的倒立動作，顯現同學們的支撐平衡與身體協調性已有了長足的進步，可在運動中充分表現自己的能力。 提醒：如果要做課外練習時，一定要有適當的保護措施與緊急醫療設備，才可以進行的練習。</p>				
第十八週	<p>1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、介紹慢跑 說明：隨著國內慢跑人口增加，近來陸續舉辦多場國際性的馬拉松比賽，同時也出現一些以長跑為終身運動的選擇。 說明：每年舉辦的東吳國際超馬，來自世界各國的好手都齊聚外雙溪畔一較高下，顯示長跑是一項適合各種年齡層參與的活動。 提問：同學們有人參加過馬拉松競賽嗎？ 發表：學生自由發表。</p> <p>二、慢跑好處多多 說明：慢跑雖然很溫和，但是在開始跑步前的暖身運動還是不可忽略，下面就介紹一些慢跑前常見的暖身運動。 操作：實地操作暖身運動。 統整： 1. 慢跑可增強心肺功能。 2. 慢跑是最方便的有氧運動。 3. 慢跑的花費不多。</p> <p>三、慢跑前的準備 說明：教師說明進行慢跑之前，對於自己的身體狀況、運動時的穿著及環境等因素，都需要仔細的選擇。</p>	3	<p>1. 課本。</p> <p>2. 慢跑運動相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 發表：可否說出慢跑運動的好處。</p> <p>2. 觀察：是否認真進行暖身運動。</p> <p>3. 問答：可否選擇正確的慢跑裝備。</p> <p>4. 觀察：慢跑的姿勢正確。</p> <p>5. 自評：可否估計出適合自己的運動強度。</p> <p>6. 觀察：可否設計出符合</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>發表：請學生發表個人慢跑時所注意的事項。</p> <p>歸納：教師針對學生發表之內容給予鼓勵及補充。</p> <p>四、活動「消費高手」</p> <p>問答：請學生分別回答出活動中的五雙鞋各是屬於何種運動使用的轉用球鞋？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>五、從走路開始</p> <p>講解：平時沒有慢跑習慣的人，需要讓身體有充分的準備（特別是下肢的肌群和關節）才不致有運動傷害。跑者每跑一步，其腳部就必須承受自己身體重量的二至三倍負荷。</p> <p>提問：你知道慢跑要穿哪一種鞋嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：從慢步開始，逐漸增加速度和距離。雙手必要時可以用力前後的擺動，以增快速度。每次維持一段均速的快走，能強化你下肢的肌力。</p> <p>六、慢跑的速度</p> <p>說明：教師說明慢跑時，應該可以自然的與人交談，若說話感到吃力、呼吸不順等，有可能是速度過快，可以稍微的減低速度。之後，再慢慢的加快速度。</p> <p>提問：在跑步時，是否曾經發生過側腹痛的狀況？</p> <p>發表：學生發表意見。</p> <p>說明：教師說明側腹痛的發生原因，並說明側腹痛的預防及處理方式。</p> <p>七、自我評估</p> <p>提問：應該要跑多快才適當呢？</p> <p>講解：跑步完畢後你的心跳要達到最高心跳率的 60~80%，才是適合你的運動量。</p> <p>說明：教育部公布「體適能護照」中的建議，學生們心跳要達到每分鐘有 130 下。</p> <p>八、活動「臉紅心跳」</p> <p>引導：教師引導學生進行四個階段的活動，並測量各階段的心跳數，讓學生感受自己的心跳律動。</p> <p>講解：心跳沒有達到每分鐘 130 下，可以加快跑步速度，應該就能達到了；如果是心跳太快，可以減慢跑步速度。</p> <p>實作：以手按頸動脈測量心跳速度。</p>			<p>自己的運動計畫。</p>	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>九、活動「慢跑遊戲」 講解：說明如何讓運動轉變為興趣，進而培養成為一種習慣？在於是否能樂在其中，遊戲的方式是最好的催化劑。 統整：無論學生喜愛哪種形式的慢跑遊戲，重點不在於慢跑形式，而在於是否能對慢跑感興趣，甚至將之視為一種習慣才是最重要的。</p> <p>十、慢跑的計畫 說明：學生們可利用早上上學前提早到學校，或是放學時，先到操場跑步，每週固定三次以上的練習。 講解：訂定個人慢跑運動計畫，首要考慮慢跑的強度、時間及頻率三個變數。 結語：每次運動後，先測量心跳，看看是否達到每分鐘 130 次。然後再做一些緩和運動，讓身體恢復到平時的狀況。</p> <p>十一、活動「我的慢跑計畫」 實作：請學生針對課程所學，設計一個屬於自己的個人慢跑計畫。</p>				
第十九週	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<p>一、活動「我的體型觀」 提問：詢問學生是否了解何謂「體型觀」？以及對自己的體型觀有何看法？ 實作：指導學生記錄「我的體型觀」活動之結果。 說明：現代人因為食物充足、營養豐富，所以平均體重較以前大幅提升，可是籠罩在強調苗條纖細的社會風氣下，造成許多人迷思瘦就是美的觀念，因而產生許多不當的體重控制方式，大大危害身體健康。</p> <p>二、身體意象的形成 提問：詢問學生是否了解何謂「身體意象」？ 講解：教師說明身體意象的形成可能受到下列因素的影響： 1. 家庭背景、2. 生活環境、3. 流行趨勢、4. 媒體渲染、5. 同儕團體、6. 時代演變</p> <p>三、正向的身體意象 提問：詢問學生對自己的「身體意象」抱持著何種看法？ 講解：教師指導學生要具備正向的身體意象，可以利用下列幾種方式： 1. 接受並喜歡自己的外型、2. 多元審美觀、3. 追求健康的體型</p> <p>四、辨識瘦身美容廣告</p>	3	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2. 問答：是否能說出正確的身體意象。 3. 問答：是否能說出身體意象的形成因素。 4. 問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 1-4-5 接納自己的性別特質。

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>提問：詢問學生是否看過或聽過市面上瘦身美容的廣告內容？</p> <p>說明：現代社會因為媒體資訊傳播的速度發達，因此經常傳遞著「瘦身美容」的廣告訊息，但是其實很多的瘦身美容廣告多半是利用明星代言、誇大效果以及贈送附加產品等方式來鼓勵民眾消費，然而效果卻不如預期，因此我們應該學會正確的分析瘦身美容廣告，以下提供幾項辨識技巧：</p> <p>1. 仔細閱讀廣告內容、2. 質疑內容或圖片的真實性、3. 蒐集資料佐證、4. 聽聽他人的意見</p> <p>五、活動「小心減重廣告陷阱」</p> <p>提問：詢問學生是否看過類似的廣告宣傳單？</p> <p>實作：請學生蒐集市面上減重的廣告宣傳單。</p> <p>歸納：其實每個人的體型都有屬於自己的特色，我們應該要培養「多元審美觀」，並建立「健康才是美」的體型觀。</p>				
第二十週	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<p>一、BMI</p> <p>提問：詢問學生是否知道什麼是「BMI」？</p> <p>講解：教師說明身體質量指數 BMI 是用來了解自己的體重狀態，計算方式則適用體重（公斤）／身高平方（公尺）²。</p> <p>二、標準體重計算方式</p> <p>提問：詢問學生是否了解自己的標準體重？</p> <p>說明：教師提出世界衛生組織認為理想的 BMI 是 22，因此標準體重計算方式則是用身高平方（公尺）x22。</p> <p>三、腰臀比</p> <p>提問：詢問學生是否計算過自己的腰臀比？</p> <p>說明：教師講解腰臀比即是人體脂肪分布的指標，而其計算方式則是以腰圍／臀圍。</p> <p>四、不當減重</p> <p>提問：詢問學生是否聽過或看過親友或同學的減重方式？</p> <p>說明：現在人為了追求心目中理想的體型而減重，但許多減重的方式不但偏激而且極有可能造成身體嚴重的傷害：</p> <p>1. 吃瀉藥、2. 服用減肥藥、3. 吃肉減重、4. 斷食法</p> <p>五、厭食症與暴食症</p> <p>說明：有人會用非常偏激的方法，來達成體重控制的目的，甚至變成一種病態的行為。</p> <p>講解：厭食症和暴食症之意義，並且比較其差異。</p> <p>統整：厭食症和暴食症都是屬於一種精神性疾病，心理建設和行</p>	3	<p>1. 課本。</p> <p>2. 健康體重相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真參與討論。</p> <p>2. 問答：能說出正確的減重方式。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p>

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>為改變是治療的重點，兩者都是為了控制體重，卻用錯方法而產生的疾病。應改用健康的方式進行體重控制。</p> <p>六、每日熱量需求計算</p> <p>提問：詢問學生是否了解每日熱量需求如何計算？</p> <p>講解：教師說明每日熱量需求的評估必須視每個人的實際體重以及活動量而定，因此建議熱量是由實際體重每公斤體重所需熱量所計算出來的。而當我們正確的計算出自己每日的熱量需求後，則可評估自己的體重是否健康。</p>				
第二十一週	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	<p>一、維持健康體重的意義</p> <p>提問：詢問學生家人是否有親友有體重過重的情況？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師指導學生認識體重過重可能對身體造成的影響，並提出應該學會評估自己的體型，再判斷出適合自己的需要，用健康的方式來做好體重控制。</p> <p>二、活動「生活行為檢視」</p> <p>提問：詢問學生是否檢視過自己平時的生活習慣？</p> <p>說明：教師說明青少年正值發育階段，應有良好的生活方式，但礙於課業與同儕的影響，容易養成不良習慣，此後將對身體健康有著莫大的影響。</p> <p>實作：實際檢視自己平日的生活習慣，並確實針對飲食行為以及運動行為做勾選，除此之外，並擬定個人健康計畫改善不良的生活方式，奠定未來健康人生的基礎。</p> <p>三、維持健康體重好方法</p> <p>說明：擁有健康生活的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 愉快的心情：讓免疫系統維持最佳的狀態。 2. 均衡的飲食：攝取多樣化的飲食，才能達到均衡營養。 3. 充足的睡眠和休息：可保持良好的免疫力，促進正常的生長發育。所需的睡眠時間因人而異，正值生長期的青少年，應有八小時以上的睡眠。 4. 適當的運動：維持良好的體能，並且可降低很多疾病的發生率。 5. 規律的生活：建立健康方法之後，應持之以恆。 <p>統整：青少年的健康狀況是日後強健體魄的根基，所以擁有健康的生活型態才能累積健康的資本，讓你健康過一生。</p> <p>四、健康體重控制</p> <p>提問：詢問學生是否了解如何控制自己的體重？</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 維持體重相關資訊。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能熱烈參與討論。 2. 觀察：學生踴躍發言的程度。 3. 實作：擬定健康計畫。 	

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
		<p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：教師提醒學生青少年時期正值生長發育期間，對於是否須進行體重控制尚需審慎評估，不可貿然嘗試，以免適得其反。而若需要執行體重控制計畫前，尚需了解下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體重過重或過輕的原因 2. 體重控制方式的實際作法 <p>講解：唯有透過健康飲食、保持運動以及日常行為的改變，才能夠維持健康體重，減少肥胖所導致的健康問題。</p> <p>五、活動「健康體重控制計畫」</p> <p>詢問：教師詢問學生，家中是否做過體重控制計畫？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：飲食與我們的健康息息相關，攝取均衡且豐富的營養，能提供身體充足的能量。</p> <p>說明：請學生利用課本活動中的方式來執行屬於自己的體重控制計畫。</p> <p>實作：請學生依照個人狀況來填寫活動並確實紀錄。</p> <p>說明：希望在教師及全班同學的見證和監督之下，能幫助學生澈底執行計畫。</p> <p>統整：我們可透過自我診斷和計畫內容，來維持原有的健康行為，改善舊有的不健康的行為，展開較積極正面的生活方式。</p>				

國立卓蘭高中附設國中 108 學年度第二學期 9 年級健康與體育領域課程計畫

一、本領域每週學習節數（3）節，本學期共（63）節。

二、本學期學習目標：

- （一）認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
- （二）了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
- （三）探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。
- （四）了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
- （五）了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
- （六）了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
- （七）了解社區的轉變，並思考解決的方式。
- （八）了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。
- （九）了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
- （十）了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。
- （十一）學習排球比賽時各種隊形的變化。
- （十二）認識適應體育，並建立正確的人生觀。
- （十三）學習安全騎乘自行車。
- （十四）認識攀岩運動的基本裝備及技巧。
- （十五）認識保齡球運動及打擊技巧。
- （十六）認識撞球運動及打擊技巧。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重要議題
第一週	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防	一、校園人身安全 提問：你知道什麼是「霸凌」嗎？「霸凌」又有哪些種類？ 發表：鼓勵學生說出自己對「霸凌」的認識。 歸納：「霸凌」是一種有意圖的攻擊行為，通常會發生在學生之間權力不平等的欺凌與壓迫。肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌、性霸凌都屬於霸凌的一種。	3	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能說出霸凌的種類。 2. 觀察：是否能獨立思考且處理危	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家

策略和行動。

二、霸凌事件的影響

提問：霸凌者與被霸凌者的身心發展會有什麼不一樣？

歸納：霸凌的事件中，可分為「霸凌者」與「被霸凌者」。被霸凌者常出現情緒困擾、身體問題及社交困難；而「霸凌者」則是因為其背景常有暴力管教或是本身個性易衝動……等。

統整：在關注被霸凌者的同時應該想到，霸凌者也需要我們的關心與協助。

三、活動「校園生活札記」

提問：如果你是故事中的主角，你會怎麼做？

歸納：歸納學生發表的內容，並適時引導正確的處理方法。

四、友善校園

提問：在校園中，是否曾經看過類似「霸凌」的事件？

討論：遇到霸凌時，我該怎麼辦？

說明：當自己受到霸凌時：

1. 遇到被嘲笑或作弄時，語氣溫和但是堅定的拒絕對方。

2. 利用正確的管道，將事情告知可以協助你的人。

當其他同學被霸凌時：

1. 勇敢站出來聲援，並且制止霸凌行為。

2. 規勸同學不要因為身體特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。

3. 不要因為大家都這樣做，所以就跟著做。

統整：用正確的方式，不但可以幫助他人，也可以幫助自己。

五、活動「垃圾車法則趕走霸凌」

引導：教師利用「垃圾車故事」引導學生進入反霸凌。

提問：知道「垃圾車故事」後，是否願意站出來幫助被霸凌的同學？

統整：發生霸凌事件時，如果旁觀者開口聲援，其實可以及時制止霸凌事件的發生，而且成功率高達五成。因此，大家如果都能及時聲援被霸凌的人，很容易就可以將「霸凌」趕出校園。

六、網路安全

舉例：教師利用剪報舉出類似的事件。

提問：網路上會出現哪些陷阱？

說明：說明虛擬世界和現實社會間的差異性，並強調在網路的世界中，潛藏著許多未知的陷阱。

七、活動「網路安全案例」

提問：在上網時，你會不會特別注意哪些是網路上的安全守則？

說明：在網路上查詢資料的同時，除了應注意自己的資料是否外流；另外也不可以有竊取他人檔案、資料的心態。正確使用網際

機，並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的處理方式。

3. 問答：能說出網路世界潛伏的危機。

4. 觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。

5. 問答：能說出戲水安全守則。

6. 問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理及如何避免危險。

7. 實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之資料。

人表達自己的需求與情感。

4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。

網路，才能利人又利己。

八、網路安全注意事項

提問：平常都是去哪幾家網咖？為什麼會選擇去這些網咖？其中的室內裝潢及空調環境如何？安全措施是否完善？

說明：挑選網咖時，要注意照明設備，同時注意上網的時間與使用電腦的姿勢。另外，注意網路上的禮節及使用網路時絕不能把自己的資料輕易告訴別人，更不可以在網路上發表詆毀他人的文章，否則會觸犯毀謗罪。

九、安全戲水

提問：炎炎夏日，如果可以在清涼的溪水、海水中戲水，是一件開心的事情。但是你知道戲水安全守則有哪些嗎？

歸納：教師統整學生的答案，並告知學生戲水安全不只是口號，應該實際落實於生活中。

十、活動「戲水演變成溺水」

舉例：教師可引用報章雜誌上的真實新聞案例，告知學生戲水安全的重要。

討論：以前知道的戲水安全有哪些？還有哪些是以前沒有注意的？

發表：鼓勵學生發表自身經驗，並和其他同學分享。

統整：統整學生答案，並強調戲水安全的重要。

十一、防範溺水事件

提問：當你遇到溺水意外時，應該怎麼做？

發表：鼓勵學生踴躍發言。

說明：當遇到溺水意外時，千萬不可以貿然下水救人，應該環顧四週有沒有可以用來救生的工具。將溺水者救起後，立即檢視其意識是否清楚，若昏迷或呼吸停止，必須立刻使用人工呼吸急救，同時報警尋求協助。

十二、防身有一套

提問：當你遇到歹徒的時候，應該怎麼處理比較適合？另外，又該怎麼樣避免危險？

發表：鼓勵學生踴躍發言

統整：

當我們在生活中遭遇到危險的情境時，首先要有辨識危險的能力，進而去因應危險以確保自身的安全。

十三、辨識危險

提問：是否知道日常生活中哪些地方容易發生危險？

發表：學生自由發表意見。

		<p>說明：日常生活中若能提高危機意識，便能夠減少與預防危險發生的機率，下列兩項是必須特別留意的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識危險的情境 2. 認識危險的地點： <ol style="list-style-type: none"> (1) 乏人注意的角落 (2) 無照明設備的地方 (3) 人煙稀少的地方 <p>十四、因應危險</p> <p>提問：詢問學生是否曾有被跟蹤或遭遇危險的經驗？</p> <p>發表：鼓勵學生發表</p> <p>講解：平時若是一個人單獨行動時，必須要隨時注意周遭可疑的人、事、地、物等，以確保自身的安全，下列提供幾項因應的步驟：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估危險 2. 掌握要領 3. 解決方法 <p>十四、安全防護網</p> <p>提問：不論在任何地方遇到任何困難？你知道可以尋求哪些管道求救嗎？</p> <p>說明：學校輔導室、張老師基金會、少年輔導委員會都是可以求助的管道。</p> <p>提問：除了上述管道，若遇到家暴、山難、溺水、火災、性侵等，又該尋求哪些管道的支援？</p> <p>發表：鼓勵學生發表。</p> <p>說明：家暴可撥打「113 全國婦幼保護專線」，其他狀況可向各地警察局、消防隊、紅十字會、山難救助協會等求救。</p> <p>統整：雖然生活時時有危機，但是只要懂得善用社會資源，生活就多一分保障。</p>				
第二週	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>一、行得有理</p> <p>提問：你知道路權的種類嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：教師適當回饋發表意見的學生，並提出路權種類有三：車輛路權、行人路權、停車路權等。</p> <p>二、活動「輕盈上路」</p> <p>說明：了解路權與安全的關係，不但能保障自己的生命安全，更有助於交通狀況的順暢。</p> <p>實作：請學生畫下自己每天上學的路線圖，並沿途將自己覺得容易發生危險的路段或危險區域做上記號，且記錄下交通標誌、號誌、道路標線等。</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 交通安全相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能確實記錄上學途中的各項重點。 3. 問答：說出騎自行車的正確交通規則。 	<p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問</p>

	<p>歸納：歸納學生的看法，並補充不足之處，強調飆車是件非常危險的事情，極易發生事故，對個人、家庭和社會都會造成嚴重傷害，應絕對避免。另外，如果車輛行駛於行人專用道，會處以新台幣 1200 元以上，3600 元以下罰鍰；行人不依規定任意穿越馬路或在道路上奔跑嬉戲……等，會處以新台幣 300 元罰鍰。所以，遵守交通規則，是每個人應盡的義務。</p> <p>三、行人安全</p> <p>提問：是否見過行人不遵守交通安全的情形？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>歸納：汽車駕駛人在駕駛汽車時，會產生部分視覺死角的產生，而且車速愈快，駕駛人能看到的視野就會愈狹窄，看近的景物也會有模糊的感覺，因此不論是駕駛人或是行人都不可以輕忽交通安全的重要性。</p> <p>四、活動「勢在必行」</p> <p>提問：平時有沒有遵守交通規則？如果沒有遵守交通規則，對自己和他人有什麼影響？針對沒有做到的部分，提出改善方法？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：交通規則是每個人都應該遵守的，若沒有遵守，除了危害自己的生命外，亦有可能傷害到別人，所以，我們應該遵守交通規則。</p> <p>五、自行車安全</p> <p>提問：對於青少年飆車，你的看法是什麼？青少年飆車可能會造成哪些後果？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：很多學生會騎自行車上學。騎自行車時，請記得戴安全帽保護頭頸部。</p> <p>六、自行車安全帽挑選</p> <p>提問：在挑選自行車安全帽的時候，應該要注意哪些事項？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：在挑選自行車安全帽的時候，除了要選擇適合自己的頭形外，還要有「商檢局 CNS 合格標章」並注意以下幾點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全帽內部發泡材質平均厚度 2.5 公分，後頸部有 5 公分厚度與椎狀設計。 2. 正確配戴方式是「前圓後尖」。 3. 要有微調頭圍鬆緊的功能。 4. 如果有頭鎖裝置更好。 5. 配戴時，安全帽前緣應在眉毛上方約成水平。 		<p>4. 觀察：用心參與、踴躍發言。</p>	<p>題的可行方案。</p>
--	---	--	-------------------------	----------------

		<p>6. 扣上固定帶並與下顎保持一指的空間。</p> <p>七、自行車安全檢查項目 實作：請依據表 1 檢查自行車安全。 討論：以四至五人一組，討論檢查表的內容。 發表：每組推派一位同學來發表討論結果。 歸納：歸納每組同學的討論結果，給予口頭的鼓勵及回饋，並給予隨時都要做好安全檢查的觀念。</p> <p>八、乘車安全 說明：養成遵守交通規則的良好習慣，及正確的安全觀念，是保護自己及他人的不二法門。學習要如何過安全的生活，乃是身為現代人所應必備的基本能力。 提問：詢問全班學生，學習完這一堂課的內容之後，將課程內容與生活相對照，請學生想想自我的交通習慣是否有需要調整之處。 發表：請學生發表自我的交通習慣是否有需要調整之處，及調整的方式為何？ 統整：提醒學生交通安全從自身做起</p> <p>九、活動「事故處理步驟」 提問：是否有全家出遊的經驗？是否曾經在旅途中發生交通事故？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師利用活動中的事故處理步驟，說明發生事故時的緊急處理步驟為下列五項： 1. 「放」置警告標誌。2. 「撥」電話求助。 3. 「畫」線定位或用相機照下車輛相對位置。 4. 「移」開車輛。5. 「等」待警察。 統整：教師提醒學生需謹記緊急處理步驟，若是與家人或朋友出遊時發生突發的交通事故時，可以採用上述指導的五項步驟來做處理，如此不但可以有效釐清事故發生的原因，同時也能保障自身的安全與權益。</p>				
第三週	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>一、職業傷害 提問：什麼是職業傷害？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明長期從事某種職業，由於不良的作業環境和作業方式而引起的疾病。</p> <p>二、活動「關心家人的職業健康」 提問：詢問學生如何防範職業傷害的發生？</p>	3	<p>1. 課本。 2. 職業傷害相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2. 觀察：能熱烈的參與討論。</p>	<p>【家政教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>

發表：鼓勵學生發表自己的看法。
統整：無論從事何種工作，都有可能遭遇來自工作的危害，要真正達到治本的效果，除了法令明文保障合理的工作環境之外，還必須擁有對於工作危害的正確認知，並建立安全的工作態度，才是預防職業傷害的不二法門。

三、職業傷害與防範

詢問：教師詢問學生，家族中是否有親人因為工作而發生職業傷害。
發表：鼓勵學生踴躍發表。
歸納：教師講解不同的工作環境，易造成各種不同的職業傷害，並講解說明常見職業病的種類及原因。
統整：教師說明引起職業傷害的因素，除了工作環境不良之外，其他還有工作時間過長、工具使用方式不正確、未確實使用安全防護設備、工作負荷太重等，都會導致職業傷害的發生。
說明：教師說明各種不同性質的工作，比較容易造成的職業傷害。
提問：詢問學生如何讓職業可能帶來的傷害減至最低的程度？
發表：鼓勵學生踴躍發言。
歸納：歸納學生的發表結果，並加以說明如何注重職業安全。

四、活動「我會怎麼做」

討論：利用「我會怎麼做」活動的問題，請學生分組討論，並推派一位學生來發表本組討論之結論。
發表：鼓勵學生踴躍發言。
歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。
統整：提醒學生選擇打工的工作時，要選擇一個安全的工作項目及環境，以免造成家人的擔心。

五、職業安全寶典

提問：詢問學生如何將職業可能帶來的傷害減至最低的程度？
發表：鼓勵學生踴躍發言。
歸納：歸納學生的發表結果。
統整：說明工作者要選擇一個安全衛生的工作環境，並主動維護自身的安全，妥善地使用防護設備。
說明：教師說明為了維護自身的工作安全，工作時，須注意七大安全事項。
提醒：工作安全的維護從自身做起，提醒學生不可輕忽。

六、關懷家人職業安全與健康

提問：從事工作時，我們該如何保護自己免於職業傷害？
發表：鼓勵學生踴躍發言。

3. 問答：能說出如何預防職業傷害。
4. 問答：能說出如何保障職業安全。
5. 問答：能說出職業安全的注意事項。
6. 觀察：會主動關懷家人工作健康情形。
7. 實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」。並記錄在「我的行動計畫」中。

		<p>歸納：教師強調工作時需時時注意自身的安全，遵守操作的程序，並維持良好的生活習慣。</p> <p>統整：工作除了能夠使經濟不餘匱乏外，更可以從工作中得到心理上的滿足，並獲得成就感，而職業安全的重要性更是不容忽視。</p> <p>七、活動「家人職業安全行動計畫」</p> <p>實作：請學生依據「家人職業安全行動計畫」活動的步驟，訪問一位親友，並將親友的答案記錄下來。</p> <p>討論：請班上學生四至五人為一組，互相討論「家人職業安全行動計畫」活動問題之答案，給予組員不同的建議。</p> <p>發表：每組推派一位同學，發表自己的填寫內容。</p> <p>歸納：教師歸納學生的發表結果，並給予適時的建議與回饋。</p> <p>八、職業探索</p> <p>提問：詢問學生如何找到自己的興趣，繼而立定志向？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：先找出自己的興趣，並記錄生活的表現，從中釐清自己的價值觀，幫助生涯規畫，同時可藉由培養多元的能力，增加競爭力。</p> <p>九、活動「職業與我」</p> <p>實作：請學生看完「職業與我」兩個例子後，分析其職業安全問題並判斷兩位主角是否選擇喜愛及能勝任的工作。</p> <p>發表：請學生發表自己的未來職業選擇及考量因素。</p>				
<p>第四週</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>一、準備運動</p> <p>說明：養成良好的運動習慣，以減少運動傷害的發生。</p> <p>二、羽球技術之組合練習</p> <p>說明：將學過之高遠球、殺球、切球、網前撲球、網前搓球等羽球基本技術做綜合練習，讓學生思考基本技術之組合方式，可以有哪些變化。</p> <p>三、羽球賽事介紹</p> <p>說明：羽球比賽分成男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打與男女混合雙打等五種項目。在國際賽事方面，分為個人賽與團體賽兩種。</p> <p>發問：詢問學生是否欣賞過緊張刺激的羽球比賽，觀看過程中及觀看完後有何心得？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己之感想。</p> <p>總結：教師說明每一場精彩的球賽都是球員們經由不斷練習所得到的成果，如果希望自己的羽球技術大為精進，則不能忽略羽球的基本技術及戰術運用，並鼓勵學生可以利用課餘時間練習。</p>	<p>3</p>	<p>1. 羽球。</p> <p>2. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 提問：是否了解羽球組合技術之運用。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動的練習。</p> <p>3. 提問：是否了解羽球規則。</p> <p>4. 發表：是否了解羽球單打進攻戰術。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>

		<p>四、活動「步步高升」 實作：兩人一組進行「步步高升」活動。 操作：將班上學生分成兩人一組進行練習。 說明：學生可以從比賽中，實際體驗技術組合運用的巧妙之處，讓學生多累積比賽經驗，成為沙場老將。</p> <p>五、單打比賽戰術介紹 講解：在羽球單打比賽中應掌握主控權，使用各種球路組合方法，儘量消耗對手的體力，讓對手離開中心位置，並找機會進攻，趁虛而入。 說明：以下幾點是學生在比賽中可以運用的戰術： 1. 發球要多變化，如運用或長或短；或左或右等戰術，讓對手難以猜測。 2. 回擊球時，也可以長球、短球及左側、右側之不同球路，使對手疲於奔命。 3. 攻擊時找出對手的弱點進攻，例如：多製造對手以反拍擊球的機會。 4. 發揮自己的優點，利用肢體變化的虛實呈現出假動作，讓對手判斷錯誤，為自己製造致勝的契機。</p> <p>六、羽球雙打比賽之介紹 說明： 1. 「雙打」顧名思義為二人一組，屬於一個小團隊，團隊重團隊合作的精神，因此，二人的默契與適時的溝通，是不可或缺的要素。 2. 雙打的特質：以攻擊為主、防守為輔，利用快速球的變化，來擾亂對方找尋得分機會；強調兩人的默契與搭配，相互截長補短，發揮最佳表現。</p> <p>七、介紹雙打比賽常用之隊形、站法 說明： 1. 左右隊形：一人負責左邊區域，一人負責右邊區域，此站法較偏向防守戰術，不利於攻擊。 2. 前後隊形：一人站於網前，負責封網、攔截，為隊友製造攻擊機會；一人在後場的位置，主要負責進攻。 3. 循環、輪轉隊形：此隊形是結合左右與前後的隊形，當兩人採進攻策略時，就以前後隊形為主；當兩人採防守策略時，就以左右隊形為主，兩人視來球做位置轉換。</p>				
第五週	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。	<p>一、活動「分組團體賽」 說明：首先，將班上學生分成四人一組，每組依下列提示活動：</p>	3	1. 羽球。 2. 教用版電	1. 提問：是否了解羽球規	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻

	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>1. 每位學生先將自己的優缺點寫下來。 2. 每組學生輪流對打五分鐘，其他兩位學生在旁觀察場上同學的優缺點。 3. 心得分享：每組學生共同討論、分享觀察心得，並給對方建議。 實作： 1. 全班分成六人一組，每組自取隊名。 2. 採循環賽制，每場比賽採三點雙打，每點以一局二十一分決勝負。 3. 由各組自由組合、排點，考驗學生的默契與智慧。 二、活動「模擬比賽」 說明：教師說明比賽規則如下： 1. 所有人分成 6 組，採單、雙、單、雙、單的方式進行「單淘汰」制的比賽。 2. 每場比賽以 8 分為一局，並以一局決勝負。 3. 除了比賽選手外，其餘的人則擔任裁判。 實作：請學生確實分組，並按照上述的規則進行班際對抗賽。 三、活動「比賽欣賞」 說明：比賽時，除了雙方選手優異的技巧外，還有許多值得我們欣賞之處。 實作：請同學推選出兩組人來進行雙打比賽，而其餘的同學，則藉由欣賞比賽的過程，將所看到的心得與感想記錄在活動的表格內。 總結：羽球除了是一項培養充沛體力的運動外，更可訓練自己的臨場反應，因此我們可從羽球運動中培養互助合作、人際溝通，更可以求會友來增進人際關係。</p>		<p>子教科書。</p>	<p>則。 2. 觀察：是否快樂參與活動。</p>	<p>板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>
<p>第六週</p>	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p>	<p>一、暖身出發 說明：做任何運動前都必須先進行暖身運動，才不會造成運動傷害，除此之外，更有利於活動的順暢性。 提問：詢問同學是否記得先前所學過的籃球基本技巧。 講解：籃球基本技巧包括運球、傳接球、移位以及防守等，要進行比賽前，必須要先有熟練的基本技巧，如此才能將其運用在實際比賽當中。 二、活動「傳球大賽」 提醒：利用不能運球的限制，防守的學生就可採用盯人防守的策略，來壓迫對手使其無法傳球或傳球失誤，進攻的學生要善用空手移位，來製造防守上的空檔接球。 說明：在籃球場上所謂的「空手」，就是指場上手中沒有籃球的</p>	<p>3</p>	<p>1. 課本。 2. 籃球相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：是否了解籃球規則。 2. 觀察：是否快樂參與活動。 3. 實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。 4. 實作：學生是否能規劃</p>	

	<p>球員。</p> <p>三、活動「比手畫腳」</p> <p>操作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 班上分成數隊。 2. 每隊互派一位學生擔任別隊的裁判，並安排違例或違規規則題目的順序。 3. 每隊的第一位學生先運球到裁判處，先交球給裁判後才能觀看題目。 4. 面向自己的隊伍，比出題目內容，由同隊隊員來猜一猜其中的意義。 5. 當隊友猜對時，比的人才可以運球回來換人。 6. 猜錯三次以上則要等 10 秒鐘才能出發，看看哪一隊較快完成所有題目。 <p>提醒：活動中，若擔任裁判的學生故意延誤時間，請保持君子風度，不可起衝突，並告知教師來加以裁決。裁判手勢雖然很多，只要親自操作過，一定可以記得很牢的。</p> <p>四、違例與犯規動作</p> <p>說明：裁判手勢是籃球比賽中相當重要的一環，因此熟悉裁判手勢也是從事籃球運動時的第一要務。</p> <p>提問：詢問學生是否知道籃球比賽時，裁判的手勢分別代表什麼意義？</p> <p>講解：籃球場上的裁判手勢分為兩種，其一是「違例」，屬於違反規定條文的懲罰；其二則是「犯規」，屬於侵犯對方球員身體權益或違反運動道德等行為的懲罰。</p> <p>五、活動「執法篇?一對一鬥牛賽」</p> <p>說明：在學習裁判手勢後，如何實際將所學運用在比賽中，是重要的課題。</p> <p>提問：詢問學生是否曾有擔任比賽裁判的經驗？</p> <p>實作：全班同學分組進行一對一鬥牛賽，而未比賽的同學則擔任裁判，並針對比賽中的同學各種違例或犯規的動作，立即執行正確的判決。</p> <p>六、人物篇</p> <p>說明：籃球比賽中，除了裁判外，尚有許多參與的人，包括球員、教練、記錄員、計時員等。</p> <p>講解：教師指導學生各種相關人員的工作與內容。</p> <p>七、規則篇</p> <p>說明：要從事一場優質的籃球比賽，除了前面所說的各種籃球技</p>		<p>出完整的比賽規則與賽制。</p>	
--	---	--	---------------------	--

		<p>巧、裁判的專業判斷外，規則也是我們需要熟悉的部份。</p> <p>發表：請同學試著說說看籃球比賽規則。</p> <p>講解：教師說明三對三鬥牛賽的簡易規則。</p> <p>八、活動「盟主爭霸戰」</p> <p>說明：在學過各項籃球比賽相關的知識與技能後，現在就來學習如何制訂一場好的比賽與規則。</p> <p>提問：詢問同學是否曾有規劃活動的經驗？</p> <p>實作：全班一起利用先前所學各種籃球基本技巧、規則、裁判手勢等來訂定屬於自己班級的籃球競賽規則與賽制。</p>				
<p>第七週</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>一、活動「報數球練習」</p> <p>說明：利用互相叫號來培養團隊的默契，一方面可做為暖身活動，另一方面可讓學生充分了解移位接球的重要性。操作：每六人一組，分別為1號到6號，每組圍成一區，位置、形狀及範圍大小不拘。由每組其中一人將球上拋，接著喊一個號碼，被叫到號碼的人便要以高手或低手傳球來接球，並在接球時再喊另一個號碼，被叫到的人便要接球並繼續下去。</p> <p>統整：排球是一項靠著團體合作默契的運動，團隊之間的默契培養出來，必能讓我們肯定家庭教育與社會支援的價值所在，更可建立出在同儕之間良好的人際關係，因此除了平常多接觸排球運動外，更別忘了多欣賞運動比賽。</p> <p>二、發覺排球隊形變化的樂趣</p> <p>提問：排球的隊形變化樂趣何在？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：排球在比賽進行中，每當開始發球，就是戰術的開始，扣球攻擊與攔網隊形戰術的變化，「真真假假、虛虛實實」隊形變化讓對手無法分辨與防備，尤其當防守完轉為攻擊時，更是讓比賽更精采，結果更讓人期待。</p> <p>說明：排球隊形變化主要是靠隊員的默契。</p> <p>總結：在練習隊形變化前先熱身一下，並複習上學期所教的動作。</p> <p>三、介紹排球隊形的功效</p> <p>提問：現今排球比賽當中，是扣球重要？接球重要？還是攔網重要呢？哪一種動作是排球得分要點？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>統整：每一個動作都重要，因為每一動作都環環相扣，但要有防阻對手強又有力的扣球，最直接最有效的方法之一就是攔網，但隊友之間的默契及隊形變化也非常重要。</p> <p>說明：主動先機是致勝之道，當雙方處於對等地位時，只有化被</p>	<p>3</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否快樂參與活動。</p> <p>2. 觀察：是否認真參與活動。</p> <p>3. 觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。</p> <p>4. 發表：可否踴躍發表自己之意見。</p>	

		<p>動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊，各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術。</p> <p>四、介紹排球隊形變化 說明：隊形變化是排球運動比賽時直接影響該隊的攻擊威力及比賽勝負的重點。 介紹：教師說明「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「4-2 隊形」及「5-1 隊形」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種隊形配置後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。</p> <p>五、介紹隊形換位方法 介紹：教師說明「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之特色、優缺點、執行方式等，並鼓勵學生多方嘗試。 實作：請學生六位為一組，練習「前排球員的換位」及「後排球員的換位」之操作方式。 發問：詢問學生練習此兩種換位方式後之心得。 回饋：教師針對學生所發表之意見給予鼓勵及建議。</p> <p>六、介紹隊形變化時注意規則 說明：從規則規定，前後排球員站立之位置不能超越。 引導：學生體驗隊形變化。教師於比賽進行中引導學生練習另一種攻擊方式。 示範：教師示範隊形變化的動作，並強調要注意移位位置的穩定度。</p>				
第八週	<p>4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>	<p>一、帕運的由來 說明：每個人都有參與活動的權利，而身心障礙者更可藉著參與活動達到休閒與復健的雙重利益。 說明：臺灣地區身心障礙者人數超過 115 萬人，我們應當多了解身心障礙者，透過身體活動，給予適當的關懷與協助。 統整：適應體育這一章，是希望能讓大家有更多的認識與了解，了解是穿越障礙的開始。 講解：帕拉林匹克運動會是發源於英國的脊髓損傷中心，醫生首先把「運動競賽」當作脊髓傷患的例行治療之一，利用輔助性的「運動」或「遊戲」來消除病人長期住院的無聊及做理性的治療方式，結果病人相當有興趣也獲得到很好的效果。 結語：殘障奧運會強調運動精神遠勝過於身體上的殘缺。由人數我們也可以看出殘障奧運會受世人重視的程度有多大。1960 年</p>	3	<p>1. 課本。 2. 適應體育相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 提問：是否了解身心障礙運動。 2. 提問：是否了解與身心障礙者相處之道。 3. 觀察：是否認真參與活動。 4. 作答：能觀察並說出教師錯誤動</p>	

		<p>在羅馬舉行的殘障奧運會運動員人數只有 400 名，2016 年於倫敦所舉辦的殘障奧運會共有 4300 名的運動員加入。</p> <p>二、相處之道 說明：和身心障礙者相處時，只要是誠心幫忙，身心障礙者都能體會到你的心意。</p> <p>三、活動「感同身受~籃球篇」 講解：我們要經由一些體驗性的活動，更進一步了解身心障礙者在活動上的不便與適應。 實作：請學生練習「體驗身心障礙運動?籃球篇」活動。 提醒：由於單手傳、接球，球很容易掉落，試著運用後引的技巧來增加成功的機會。 發表：請學生發表自己體驗過後之心得。</p> <p>四、思考與行動 說明：透過簡單的體驗活動，了解身心障礙者在活動上的不便，想想看還可以設計哪些體驗活動。 引導：與常人比較起來，運動對身心障礙者更為重要，因為運動可以協助身心障礙者增強體能，恢復、重建信心與自尊，並且讓身心障礙者發揮生命及身體之潛能，重新進入社會生活、更加獨立。 講解：身心障礙不是缺陷，是另外一種完美。「上帝在關一扇門的同時，必定會在某處另開一扇窗。」 結語：政府有關單位、社會公益團體以及學校單位，將扮演開窗的角色，讓身心障礙者旺盛的生命力能找到宣洩的出口，並開拓自身的體育運動，以增進其身心健康，發揮適應社會生活的能力，進而能走出自我，迎向陽光。</p>			<p>作。</p> <p>5. 實作：能與組員共同努力合作。</p>	
<p>第九週</p>	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>一、空氣成分 提問：你們知道我們每天呼吸的空氣中成分有什麼嗎？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：空氣的成分以氮氣（79%）和氧氣（20.9%）為主，另有少量的氫氣、二氧化碳、臭氧、水蒸氣及懸浮微粒等。 統整：空氣中的成分會因為少量污染物的關係而稍有改變，但是可以藉著環境中的「自淨作用」，恢復到原來的狀態，維持大氣的穩定。</p> <p>二、空氣汙染的危害 提問：當你覺得空氣品質很汙濁時，可能會出現什麼生理反應？或是你知道當空氣品質不佳時，對於大自然產生什麼危害？ 發表：學生踴躍發表自己曾經出現的症狀和經驗；以及空氣汙染</p>	<p>3</p>	<p>1. 課本。 2. 空氣汙染相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度。 2. 觀察：從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度。 3. 實作：記錄並分析空氣</p>	

對於大自然的危害。
統整：空氣汙染對大自然的危害有：
1. 形成酸雨。
2. 產生煙霧。
3. 溫室效應。
4. 破壞臭氧層。
空氣汙染對人體及生活的危害有：
1. 影響呼吸系統。
2. 刺激眼睛或皮膚。
3. 破壞生活物品。
歸納：空氣汙染對人類產生很大的影響，我們必須減少汙染，對生活才会有幫助。
三、活動「無法過濾的空氣」
提問：人類的哪些活動，正影響著全球空氣品質？對人體健康有什麼影響？
發表：鼓勵學生踴躍發言。
統整：人類活動常常影響到空氣品質，如：開冷氣、汽機車排放廢氣……等，而這些可能影響人體健康，引起咳嗽、氣喘、呼吸器官病變。
四、空氣汙染指標
提問：空氣品質的好壞以什麼來衡量？有無看過氣象報告中的衡量指標？
發表：學生踴躍發表意見。
說明：空氣品質是以空氣汙染指標來衡量，說明空氣汙染各指標所代表之意義。
觀察：請學生回家觀看氣象報告中今天所測出之空氣品質。
五、活動「維護空氣品質展現行動力」
實作：請學生配合課本中防制空氣汙染的選項，勾選自己已經做到的部分。
調查：這些行為中已全部做到之學生人數，並給予嘉獎。
發表：請學生發表對於環保行為之期許。
統整：每個人都是環保的「捍衛戰士」，只要在日常生活中稍加注意，藉由一些小動作與習慣，就可以輕鬆的達到環保的目的，防止空氣汙染的惡化。
六、活動「維護空氣品質展現行動力」
舉例：教師參考課本例子，教導學生執行建造健康環境的個人行動方案。

汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。
4. 實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。

		<p>實作：請學生依照自身可以實際執行的狀況填寫。</p> <p>調查：在本週達成率高達 80% 之學生，並給予嘉獎。</p> <p>統整：建造健康的環境，是每個人應盡的責任，即使一個人的力量較小，但如果每個人都可以做到自己的本分，這樣即可很容易的維護健康的環境。</p>				
第十週	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	<p>一、數字會說話</p> <p>說明：臺灣地區每人每天的垃圾量，在土地資源有限的情形下，垃圾已經直接威脅到我們的生活空間了。</p> <p>提問：對於垃圾的感覺為何？覺得對我們生活有何影響？</p> <p>發表：學生踴躍發表看法。</p> <p>說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒孳生。</p> <p>二、活動「垃圾戰爭進行曲」</p> <p>提問：你知道你每天製造多少垃圾嗎？而這些垃圾哪些是可以回收？哪些是不能回收的？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：每個人每天幾乎都會製造垃圾，但是這些垃圾當中，有許多是可以回收再利用的，也有些可以當作肥料，如果大家都能做到回收再利用，就可以將垃圾減量了。</p> <p>三、垃圾造成的危機</p> <p>提問：人類每天製造垃圾愈來愈多，而大量的垃圾會破壞我們的生活環境，你知道，垃圾會對我們的生活造成什麼樣的危機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生勇於表達意見。</p> <p>說明：垃圾造成的危機有：空氣汙染、水質汙染、土壤汙染、病媒滋生。</p> <p>四、活動「身體力行做環保」</p> <p>扮演：請三位學生分別扮演柔柔、佩佩、萱萱的角色。</p> <p>提問：看完他們的戲劇，你知道劇中哪些是環保行動嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：劇中環保行動的地方有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自備環保餐具。 2. 少用塑膠製品。 3. 減少購買。 <p>五、垃圾該往哪裡去</p> <p>提問：日常生活中之垃圾都如何處理？這些垃圾到哪去了？</p> <p>發表：學生踴躍發言。</p> <p>提問：在家中及學校，處理垃圾的方法是否一樣？你覺得有何優</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 垃圾汙染相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2. 實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。 3. 觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。 	

		<p>缺點？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：廚餘製成肥料之作法</p> <p>統整：解決垃圾問題，首先就是以減量觀念出發，然後做到垃圾分類和資源回收，最後才是處理。臺灣地區垃圾以焚化法處理為趨勢。</p> <p>說明：廚餘製成肥料之做法。</p> <p>六、活動「廢電池何處去」</p> <p>提問：你知道住家或是學校附近有哪些地點可以回收廢棄電池、光碟或手機嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：廢氣電池、光碟與手機都是可回收的物品，所以不可以將沒有電的電池直接丟進垃圾桶，應該丟進「電池回收桶」、「手機回收桶」或是交給資源回收的人員。</p> <p>七、垃圾減量行動家</p> <p>提問：詢問學生有什麼樣的垃圾減量方式？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：垃圾汙染不但會造成環境嚴重的傷害，更會影響我們的生活品質，因此如何落實垃圾減量成為目前國人首要的生活目標之一，所以我們應該從平時的日常生活中就開始實踐垃圾減量的計畫。</p> <p>八、活動「身體力行我最棒」</p> <p>實作：請學生勾選已做到的環保行為。</p> <p>說明：從事環保行為，給地球新氣象，是眾人皆應該共同努力的目標。</p>				
<p>第十一週</p>	<p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。</p>	<p>一、為何要「節能」</p> <p>提問：什麼是「節能」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「節」就是節約、「能」就是能源，地球上的天然資源有限，如果沒有節約能源，未來可用的能源就會愈來愈少。</p> <p>二、能源枯竭危機</p> <p>提問：你知道世界上的能源有哪些？他們又可以使用多久？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：目前現有的能源：「石油」還剩 40 年開採量、「天然氣」剩 62 年開採量、「煤炭」剩 227 年開採量、「鈾礦」剩 77 年開採量。所以這些能源愈來愈少，我們應該要少用這些石化燃料，以做到節能。</p>	<p>3</p>	<p>1. 課本。 2. 節能減碳相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。</p> <p>2. 觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。</p> <p>3. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中</p>	

	<p>三、活動「臺灣能源問題」</p> <p>提問：你知道我們國家能源消耗高出他國很多，應該怎麼做才能減少消耗？而自己的日常生活中，哪些又是過度消耗能源？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：臺灣消耗能源很多，目前可以減少能源的開採，以替代性方案，如太陽能來代替，這樣才可以減少能源的浪費。另外，自己本身也應該做到節約能源，例如：不用的電器隨手關閉。這樣才是真正做到節約能源。</p> <p>四、為何要「減碳」</p> <p>提問：什麼是「減碳」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>說明：「減碳」就是減少碳的排放量，使全球平均氣溫不會再升高，減少對地球的災害。</p> <p>五、二氧化碳來源</p> <p>提問：你知道二氧化碳的來源是什麼嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>統整：二氧化碳排放可分為人為與自然環境兩因素，若要在 21 世紀末，將二氧化碳濃度穩定在工業革命前的 2 倍，則目前二氧化碳量必須要減少一半。由此可見，減少二氧化碳排放量是目前的當務之急。</p> <p>六、活動「減碳標籤比一比」</p> <p>提問：在外面購物的時候，有沒有看過圖中的「碳標籤」？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發言。</p> <p>歸納：市面上很多東西都含有「碳標籤」，上面的每一個標示、符號都有其內涵，讓我們透過這些數字，來對「碳足跡」進一步認識。</p> <p>七、碳足跡標籤</p> <p>引導：經由活動「減碳標籤比一比」已經對「碳足跡」有初步的認識，接下來要更深一步了解「碳足跡」。</p> <p>說明：「碳足跡」是指一項活動或是一個產品，其生命週期所直接或間接產生的二氧化碳排放量。其中每個部分所代表的意義都不一樣：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 愛心中間的數字：二氧化碳排放量。 2. 綠葉：代表健康、環保。 3. 愛心：愛大自然的心，落實綠色消費。 <p>統整：購買東西的時候，養成留意「碳足跡」標籤與其中的碳排放量，確實從日常生活中來落實環保觀念。</p>		<p>了解學生對於「碳足跡」的體認。</p>	
--	--	--	------------------------	--

		<p>八、綠色生活 提問：你知道什麼是綠色生活嗎？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：綠色生活是指一個人或社會的生活方式，使用有限的天然資源，達到某程度上的可持續性。採取一種「當省則省，當用則用」的消費模式，需要消費時，則優先購買環境保護產品。</p> <p>九、綠色生活實踐 提問：在日常生活的食、衣、住、行、育樂中，該怎麼做到節能減碳呢？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 統整：生活中的每個細節都可以做到節能減碳，例如：購買當地當季農產品、衣物二手傳承、隨手關掉電器開關、搭乘大眾運輸工具……等，這樣才是將綠色生活澈底施行。</p> <p>十、活動「我的綠生活宣言」 提問：知道了「綠色生活」後，對於自己的生活態度，有沒有什麼規劃？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 引導：配合活動「我的綠色生活宣言」中的12條宣言，引導學生規劃自己的「我的綠色生活宣言」。 統整：愛護地球、重視環保是全世界人類的責任，用心做環保，才能恢復乾淨的環境。</p>				
第十二週	5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。	<p>一、自行車世界 說明：自行車是大家都非常熟悉的休閒運動，臺灣也是全世界知名的自行車研發與製造商。各地為推動觀光發展皆有在特定區域規劃自行車道供大家使用，例如：冬山河親水公園等觀光地區。 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生們針對競技與休閒兩者的不同提出見解？ 發表：學生自由發表。 統整：相信大家從報導中獲得不少有關此項運動之訊息，而大家對休閒性運動—自行車一定是最熟悉的，因此要做哪些準備就有待我們進一步的了解。</p> <p>二、競技的自行車 講解：自行車競技運動起源於歐洲，西元1790年法國人將兩個輪子裝在木馬上，人騎在上面用腳蹬地前行，稱「木馬輪」。經過長期的發展後，除了奧運會的正式比賽中，設有自行車的競賽項目之外，各種國際性的比賽也相當受到人們的矚目。</p> <p>三、競技的自行車</p>	3	1. 課本。 2. 自行車運動相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 提問：高競技性（自由車賽）與休	

講解：競技自行車的比賽種類一般都以場地分，可分為場地、公路和越野賽。

1. 自行車場地賽：必須在專業競技場地舉行，分個人和團體，以「競速」為目標。
2. 自行車公路賽：是指在一般公路上舉行的比賽，有全部選手一起出發的比賽，也有每隔一段時間出發一名隊員的計時賽。舉世聞名且歷史悠久的「環法自行車賽」，也是每年重要的自行車公路賽，世界頂尖的職業自行車選手幾乎都會參加這場賽事。
3. 自行車越野賽：又稱「山地賽」，所用的比賽場地為崎嶇不平、有天然障礙的路面，必要時會設置人工障礙，選手們不但要有高超的駕車技巧，更要有隨時修車的能力。

四、休閒的自行車

講解：休閒使用的自行車，依使用性質與接觸環境之不同，可細分為公路、登山、長途旅行等種類，而依騎乘人數來分，有單人騎乘的自行車和協力車（兩人以上騎乘）等。

五、自行車基本配備

講解：介紹平常時間騎乘短距離自行車時所需的基本配備，並提醒同學們一定要記得戴上安全帽才能出發。如要計畫路途更遙遠的騎單車計畫一定要有更周詳的計畫才能施行。

提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異？

發表：學生自由發表。

教師統整：相信大家從圖片與媒體報導等資訊中，可區別出這兩種運動其個人身上的裝備與車體結構，便是最大區別，競技運動講求的是要能與科技相結合，而生產出最適合選手們競賽時的產品。我們一般大眾所使用的產品，則是各家廠商從無數比賽中所研發成功的商品。

六、單車安全騎乘守則

講解：介紹騎乘單車時一定要知道騎乘守則，平時若建立好正確的觀念，一定可以很愜意的完成單車之旅的。

七、活動「小安上學記」

說明：了解了安全的自行車騎車守則後，對於行車的安全更是要特別留意。

提問：詢問學生平常上下課是自己騎乘自行車或是由家長接送？

實作：請學生根據活動中的敘述以及小安上學的路線圖，記錄下小安上學所違反的交通規則有哪些。

4. 觀察：是否認真參與活動。

		<p>八、自行車走透透</p> <p>講解：介紹國內各縣市已經規劃好的自行車專用道，提供學生用來利用假日到這些場地去做從事休閒運動。</p> <p>說明：騎自行車是一項對心肺適能相當有幫助的運動，騎車時，讓心跳維持在最大心跳率的 60~80%（速度大約控制在跑步時的兩倍），以此速度連續騎車約 30 分鐘左右，不但可訓練心肺功能，也是能讓人放鬆心情、抒解壓力的活動，值得眾人從事與推廣。</p>				
<p>第十三週</p>	<p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p>	<p>一、發覺攀岩的樂趣</p> <p>說明：攀岩運動透過身體在岩壁上移動、接觸的過程，不但能讓人親身體驗與自然的互動，並且可以滿足並體現人類對於攀爬的本能。在國外，攀岩運動更被賦予一個很美的名詞—「岩壁上的舞蹈」；而國內近年來也正積極的推廣此項運動，許多運動場、學校、社區或公園等，多設有人工攀岩場或類似可以攀爬的設施。</p> <p>二、認識攀岩</p> <p>說明：攀岩運動 (Rock Climbing) 的興起，最早可追溯到 18 世紀的歐洲登山運動，為了攀爬懸崖絕壁所發展出一套手腳並用的攀登技術，直到西元 1970 年，攀岩才從登山的附屬技巧中獨立出來，成為新興的運動項目。</p> <p>統整：人類天生具有攀爬的慾望，在歐、美國家，攀岩運動早已是屬於大眾，且不分男女的休閒運動，年齡從 3 歲到 70 歲的攀岩者都有。由於攀岩活動沒有體型、性別及年齡上的限制，而安全、方便的「人工攀岩場」發明後，更將「天然攀岩場」的缺點（例如：落石擊傷或因天氣突變而產生災害等）完全排除，於是攀岩運動便在現代人的生活中流行開來。</p> <p>三、認識攀岩的場所</p> <p>說明：攀岩的場所可分為「人工攀岩場」與「天然攀岩場」，所謂「人工攀岩場」是指人造的攀登結構 (Artificial Climbing Structure, 簡稱 A. C. S.)，而「天然的攀岩場」則是指完全自然的攀登結構，例如：懸崖、峭壁、陡坡、岩塊、瀑布等環境。</p> <p>四、個人攀岩基本裝備</p> <p>說明：從事攀岩運動的個人裝備相當簡單，費用並不高，基本個人裝備，只要一副安全吊帶，一雙攀岩鞋，一個粉袋，花費不過數千元，是一般人都能夠消費得起的一種活動。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 安全頭盔：要能保護頭部，避免遭受撞擊時產生的危險，同時要求質輕、通風且無礙於快速活動。 2. 衣物：選擇輕便、排汗性佳、易於伸展活動或有彈性的服裝。 	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 攀岩運動相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。 	

		<p>3. 安全吊帶：安全吊帶上有鈎環，可連接人體與安全繩，確保安全繩能發揮保護的作用。</p> <p>4. 粉袋：內裝碳酸鎂粉，可吸收手上的汗水，避免因為手汗而影響握點抓力。</p> <p>5. 安全繩：一端連接人體上的安全吊帶，另一頭由底下的安全人員負責收放，避免下降時的速度過快，造成攀爬者的傷害。</p> <p>6. 攀岩鞋：攀岩鞋的鞋底由摩擦力很強的橡膠所製成，可避免腳踩岩壁時，因滑脫而無法踏穩。</p> <p>五、攀岩的基本技巧</p> <p>說明：初次接觸攀岩的人，常會因為緊張而全身肌肉繃緊，身體不自主的向前傾，導致重心不穩，以及雙手出力過多而造成痠痛等的問題。</p> <p>示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一個施力點都要用心觀察，抓穩或站穩後再移動。 2. 腳的力量通常比手的力量要大出許多，所以當你開始往上移動時，儘量用雙腳的支撐力量使身體向上移動，避免完全靠雙手的力量向上，如此便可以避免因雙手施力過度而受傷。 3. 保持軀幹與地面垂直，一方面讓重心維持在身體的正下方，避免後仰或增加雙手的負擔。 4. 同時遵守「三點不動一點動」的技巧，亦即移動時每次僅移動一手或一腳，保持其他三點穩定不動，並維持平衡。 <p>六、活動「攀岩休閒計畫」</p> <p>說明：在經過本章介紹的攀岩相關內容後，相信攀岩休閒計畫的實踐必定變得更得心應手。</p> <p>實作：請學生參考活動範例，設計一套屬於自己的攀岩休閒計畫。</p>				
第十四週	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<p>一、保齡球運動介紹</p> <p>詢問：教師詢問學生是否曾經看過保齡球比賽的轉播？有無實際打過保齡球？並發表自己之心得。</p> <p>發表：請全班學生踴躍發表。</p> <p>說明：教師說明保齡球運動的起源。</p> <p>介紹：教師介紹保齡球場地、球體、球道之特色。</p> <p>二、如何打保齡球</p> <p>說明：選擇適合自己的球：第一步驟就是依照自己的體重、臂力和腕力來選擇適合自己的重量，一般中學生約在 8 至 11 磅之間；接著再看指洞合不合手。</p> <p>說明：注意球的抓法：中指和無名指伸入球孔到第二指節，大拇指完全伸入球孔中；食指與小指以自然併攏為宜。</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 保齡球運動相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2. 觀察：是否快樂參與活動。 	

		<p>三、助跑與投球</p> <p>說明：助跑與投球動作：先前的準備動作都做好之後，接著就是最重要的助跑與投球動作了，這將關係到球碰擊球瓶時的力量，是否會發揮最大的威力。助跑的基本步伐為四步，步伐的大小以自然為原則。</p> <p>示範：教師示範保齡球之步法。</p> <p>練習：請學生練習保齡球之步法。</p> <p>觀察：教師觀察班上學生練習之狀況，並針對錯誤之處進行糾正。</p> <p>示範：教師示範保齡球之投球方式。</p> <p>練習：請學生練習保齡球之投球方式。</p> <p>觀察：教師觀察班上學生練習之狀況，並針對錯誤之處進行糾正。</p> <p>四、保齡球運動的禮儀介紹</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 必須等球瓶放置好才能打球。 2. 打球時必須換上保齡球專用鞋才能進入打球區。 3. 不可以丟高球，讓球在球道上彈跳。 4. 如左右兩邊同時有人準備投球時，應禮讓右邊球道投球者先投球。 <p>五、保齡球計分</p> <p>提問：教師詢問學生保齡球之計分方式為何？</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表意見。</p> <p>講解：教師針對學生所提出不足之處進行補充，並說明保齡球計分之意義。</p> <p>說明：教師說明保齡球之計分方式，並計算一次給學生看，以利了解。</p> <p>提醒：記分過程中提醒學生要注意「全倒」、「火雞」、「補倒」之不同。</p> <p>六、活動「動動腦」</p> <p>講解：教師說明此活動之進行方式。</p> <p>實作：請學生實際練習保齡球之計分方式。</p> <p>說明：教師說明此活動中每一局的正確分數。</p> <p>修正：請學生檢視自己之答案，並針對錯誤之處進行修正。</p>				
第十五週	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 龍球競賽 <ul style="list-style-type: none"> *龍球介紹 *比賽規則講解 *分組練習及競賽 *活動檢討及分享 	3	大型龍球 樂樂棒球 壘包	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 提問：是否了解龍球及 	

		2. 樂活運動 *樂樂棒球			樂樂棒球 基本常識。	
第十六週	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 龍球競賽 *分組練習 *分組競賽 *班際龍球比賽 *活動檢討及分享 2. 樂活運動 *足壘球	3	大型龍球 足球 壘包	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 提問：是否了解龍球及足壘球基本常識。	
第十七週	畢業典禮週					