

新北市 三民 國民中學 114 學年度 八 年級第 一 學期部定課程計畫 設計者：林峪琛

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、課程內容修正回復：

當學年當學期課程審閱意見	對應課程內容修正回復

三、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☒ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☒ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。

☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
---	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

二上	擁抱青春相信愛	愛的真諦
		真愛要等待
	不可不知的性	我的身體我作主
		揭開「性」的真實面紗
		性病知多少
	食在有健康	吃出好健康
		食安面面觀
	運動全方位	運動與身體發展
		肌力訓練
	玩球樂趣多	籃球
		排球
		羽球
		棒球
	運動樣樣行	田賽～跳遠
		民俗運動～跳繩

六、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 9/1~9/5	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 一、不同的情感 1. 提問：學生閱讀該頁情境以及主角的對話，思考生活中會跟哪些生命產生情感連結。 2. 引導：我們除了會與家人、寵物產生情感連結外，友誼也是我們生命中很重要的一部份。 3. 說明：教師引用馬斯洛的「需求層次理論」金字塔，說明人類的需求，由低到高，可分為五個層次。其中，和他人產生不同的情感連結，屬於「愛與歸屬」的層次。像是情境插圖中，人物對白反映出的情感，便屬於愛與歸屬的展現。 二、欣賞、喜歡與迷戀 1. 提問：「我們對一個人的感覺是很微妙的，在青少年時期，常常很衝動地想要嘗試戀愛的感覺，但是對一個人的感覺到底是欣賞還是喜歡，你們分辨得清楚嗎？欣賞和喜歡要	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	☐ 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： _____

			怎麼區分呢？迷戀和喜歡又有甚麼不同呢？」 2. 發表：請學生就自身想法發表。 3. 說明：你的欣賞對象不一定是喜歡的對象，可能是因為某些特質你覺得是優點而欣賞她或他，但是喜歡卻是看到他會有難為情或是害羞，心裡會無法克制的緊張。至於迷戀則會有不管對錯，就是喜歡他，不論對象行為上是否偏差，都會認同迷戀的對象。 三、愛的意涵 1. 提問：你願意為你愛的人做什麼事呢？ 2. 發表：請同學照樣造句「我愛（他），我願意為他（做什麼事）。」 例如：「我愛媽媽，我願意為她分擔家務。」「我愛女朋友，我願意為她努力用功。」 3. 總結：大家愛的人可能是親人、朋友、或是交往的對象，愛有親情、友情、愛情，這些都是人際關係的一部分，心理學家佛洛姆的「愛」分為尊重、了解、給予、照顧、責任。 4. 引導：精讀P10~P11的案例，來了解愛的意涵。 四、維繫好關係的關鍵						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			1. 提問：請每組同學共同討論，找出班上人際關係最好的人，為什麼大家喜歡和她（他）親近呢？ 2. 發表：請學生踴躍發言。 3. 歸納：其實人際關係好的同學，不一定是最漂亮的、也不一定是最聰明的，大家只要靠近他就會覺得舒服，沒有負擔，人緣好的同學通常具備以下四個特質： (1). 具有同理心：凡事能夠站在對方的立場著想，將心比心理解對方的感受。 (2). 有好的情緒管理：與人相處時，善於處理自己的情緒，不會讓情緒影響人際關係。 (3). 有效溝通能力：勇於表達自己的需求是一種溝通，說出自己的想法與另一方討論協調。 (4). 擁有正向思維：對自己有信心、喜歡自己，表現積極、樂觀、喜歡與人溝通交往。 4. 說明：想想看自己有上述這些特質嗎？有這些特質的人，人際關係會比較好，想辦法讓自己成為擁有這些特質的人吧！ 5. 統整：以上四種能力，具備較多項的人，人際關係就會越好喔！除了希望自己可以變成人緣好的人，也希望交往的對						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			象是這樣的人，想要知道對方是否有這些能力，光靠網路是無法得知的，必須要在生活中實際相處才會知道，所以「約會」是交往很重要的一環。						
第二週 9/8~9/12	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 五、建立友誼的序曲 提問：當我們遇到較合拍的人，會想要藉由更多的接觸來了解對方，你覺得在人際交往初期，以團體還是個別見面的方式來了解彼此教好呢？並說明原因。 發表：教師鼓勵學生發表（原因很重要）。 歸納：教師歸納學生發表的內容，帶大家一起思考其內容是否適切。 總結：安全、自在是邀約成功的第一步。 提問：「你覺得邀約一位異性朋友出去，就代表和他談戀愛嗎？你現在想要交男（女）朋友嗎？你覺得國中時期的男、女關係，可以發展到什麼地步？」 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：青少年應多參與團體活動，學習傾聽及觀察的能力，	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	☐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： _____

			並不適宜只有單獨兩個人的約會，單獨約會也並不表示彼此就是戀人。 統整：兩性相處的過程中，可以透過交談互動，學習如何和異性及不同價值觀的人相處。 六、邀約大小事 提問：邀約是認識彼此的重要方式，請同學們思考並發表，在邀約前、赴約，應注意哪些事項？以及若邀約被拒絕，或要拒絕邀約，應該怎麼做呢？ 發表：鼓勵學生發表看法。 說明：教師歸納學生發表內容後，將其與課本教學內容做對照，並援引課本內容，加以分析說明。 統整：邀約首重安全、健康，並需要留意，在邀約的不同階段，都有需要留意的 事項。 七、邀約要注意 練習：承第16頁與學生的討論，統整歸納邀約注意事項、進行邀約練習。 歸納：約會時應該注意的事項 1. 約會地點應該避免人煙稀少的地方比較安全。 2. 約會的形式（看電影、看球賽……）應互相討論，而非要求對方配合自己。 3. 約會的費用應該雙方各付各的，並且不要超出經濟能力。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			提問：段考後的週末假日，你想與誰出去？你會用怎樣的邀約方式呢？請利用本頁的情境範例以及約會要點，進行邀約設計。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生發表的內容給予適當指導與建議。 八、拒絕邀約的技巧 提問：同學有沒有發過好人卡給別人，或是收過別人給的好人卡呢？其實收到邀約時不見得都要答應，若不想接受邀約，這時候如何說「不」很重要，請同學依照課文中的情境，練習說「不」的技巧。 發表：分組發表設計內容。 回饋：教師對於學生表演的內容給予適當指導與建議。 統整：兩性交往時，應該清楚、堅決的表明自己的態度，平時多練習拒絕的技巧，在面對不想要的邀約時，可以適切且有技巧的拒絕。						
第三週 9/15~9/19	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活	Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5 身體自主權維護的	第一篇擁抱青春相信愛 第一章愛的真諦 九、化解衝突 提問：和喜歡的對象相處時，一定會有意見不合或是冷戰的時候，你通常會怎麼應對呢？	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	☐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： _____

	的策略、資源與規範。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	你有觀察到家人或朋友用怎樣的方式應對呢？請分享。 發表：請一到兩位同學分享。 統整：其實有些案例處理得很好，是因為運用了溝通的技巧。 1. 清楚表達「我的訊息」 2. 同理心與傾聽 3. 尊重對方 男女交往不是只有身體上的親密接觸，更重要的是心靈上的溝通，就必須要好好善用溝通技巧，如果經過長時間的溝通磨合，無法繼續交往時，就要學習分手的技巧。 十、好好說再見 提問：請同學運用網路資訊蒐集一篇因分手而傷人或自殘的新聞事件。 發表：請同學以小組為單位上臺發表，並說出個人感想。 統整：不是所有的感情都可以有好的結果，我們學習了如何與人溝通，當兩人意見分歧太大，根本無法溝通或有共識時，就得學習理性分手與處理失落感，這也是交往的重要課題。 理性安全的分手技巧： 1 思考分手的理由。 2 親自當面說清楚。 3 告知朋友與家人並請其陪同。						2. 協同節數：
--	---	--	---	--	--	--	--	--	-----------------------

			4選擇公開場所及安全的時間。 5冷靜、委婉且理性的提出。 練習：請同學回答課本問題，寫下給小可的建議。 十一、分手後的自我調適 提問：請問同學有沒有家人或朋友有分手的經驗，他分手後用怎樣的方式來調適呢？有沒有情緒崩潰、生活失序？ 發表：請一到兩位同學發表。 統整：人生的過程中，本來就不是一帆風順，當兩人分手後，還是要繼續生活，以下針對分手後適合（Do）與不適合（Don' t）做的，有幾點建議。 適合做（Do）： 1接受分手的事實：面對並接受事實，才能逐漸放下。 2允許自己難過：寬容面對自己的負面情緒，可以適度發洩。 3正常生活作息：不要被情緒影響生活，仍要維持規律的作息。 4保持冷靜、反省：冷靜思考感情中可調整改進之處。 不適合做（Don' t）： 1立即再愛：採取報復心態，立即開始下一段戀情。 2責備自己：將失戀過錯都攬在身上，不停自怨自艾。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			3反覆回憶分手：想藉由反芻過去戀情中的美好，蓋過分手失戀的階段。						
第四週 9/22~9/26	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-1 生殖器官的造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	第一篇擁抱青春相信愛 第二章真愛要等待 一、親密關係的抉擇 提問：請同學閱讀美華的故事，想一想，如果自己是美華，該怎麼辦？ 發表：請同學踴躍發表意見。 說明：人與人之間的互動，必須尊重他人的身體自主權，即使是交往中的情侶也是如此，若情侶間的親密行為讓其中一方感覺到身體自主權收到侵犯，必須勇敢說不。 演練：依據第27頁的情境，演練說「不」技巧。 倡議：請同學依據第28頁的提問，回應並公開表達對身體自主權的立場。 二、抉擇練習題 提問：請同學閱讀課文中的案例分享並依照下方問題分組討論並演出。 發表：請各組上臺演出。 引導：教師依照各組設計的回答給予建議。 總結：同學現階段的生理心理都尚未成熟，千萬不要輕易做	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否熱烈參與討論並積極發言。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	☐ 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： _____

			決定，等到雙方都已經準備好又有能力負責，才能體驗性的美好。 三、好好說再見 提問：請同學分組討論小君和阿耀的故事，並且分組討論兩人的後續處理。 發表：請各組同學發表討論結果。 總結：如果未成年懷孕，通常有四種處理方式。 1. 結婚組成家庭：結婚組成家庭後，未成年的小媽媽有能力教養小孩嗎？如果你是老師，你會給小君怎樣的建議呢？ 2. 單獨撫養：只由一方單獨監護扶養，小孩子的發展會有怎樣的危險呢？ 3. 終止懷孕：終止懷孕對母體會有損傷嗎？只有身體有損傷嗎？心理部分會不會有傷害呢？ 4. 出養：小媽媽懷胎十月生下小孩，你贊成出養嗎？如果可以重新選擇性行為的發生與否，你會如何選擇？ 四、兩條線的抉擇 提問：請男同學扮演阿耀、女同學扮演小君，思考面對非預期懷孕是否生下孩子的想法、可能面臨的挑戰和社會上可利用的資源、能如何調適心情。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			總結：各種選擇沒有絕對的好壞，在發生性行為前，認真思考性行為可能的後果及是否能承擔是很重要的。 五、真愛要尊重 提問：分析完前面的案例，兩人交往時可以憑著感覺走嗎？如果只憑感覺不顧後果，你能承擔結果嗎？ 總結：表達愛的方式很多種，性行為只是其中一種，而發生性行為的後果遠比其他方式要嚴重許多，希望同學遇到抉擇的時候可以像本堂課剖析的內容在心中思考過一遍，做出最好的決定，就是真愛要等待，不輕易發生性行為。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=Cw9ycfWEiB4&list=PLA1ZLwecsYyx1T6k9XdVb1FL2T9xmarz_						
第五週 9/29~10/3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	第四篇運動全方位 第一章運動與身體發展 一、學習引導 利用阿康的例子，引導學生知道運動對身體發展有影響，說明青春階段，是成長和運動能力強化的黃金時段，多運動可以有效促進身體發展。 二、簡介運動時身體的生理反應	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 學習策略 共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 問答：能說出運動時身體的生理反應。2. 實作：能利用資訊科技或書籍來蒐集與運動功能相關資料。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 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： _____

	訊、媒體、產品與服務。		1. 講解：利用課文說明生長和發展的差異，並引導學生理解運動時能消耗身體熱量、加速新陳代謝，也可強化骨骼和肌肉促進生長。 2. 統整：說明運動的身體反應雖然有時會造成身體不舒服的感覺或負擔，但這些反應都有益身心，應該多參與運動，促進身體健康成長。 三、運動促進身體發展 講解：結合運動時的生理反應，再利用課本圖文說明這些反應可以有效地促進身體各種機能的發展，提升體適能和運動技能。 四、運動時身體的正面循環效益 講解：教師利用圖示統整運動時身體各部位發生的現象帶動身心健康的正面效益，鼓勵學生願意參與運動促進身心健康。 五、運動訓練原則 講解：複習之前學過的設計運動處方要考慮運動的類型、時間、頻率和強度的四個要素，再強調運動效益需要掌握運動訓練的原則，讓身體接受各種挑戰和鍛鍊，才能刺激身體機能產生正向生理變化。 講解：利用課文表格說明運動訓練的個別化、特殊性、超負		合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	3. 問答：能說出運動對身體發展的正面效益。 4. 問答：能說出運動對身體發展和身心健康之間的關係。 5. 問答：能說出運動訓練原則的原理。 6. 問答：能舉出應用運動訓練原則的例子。 7. 問答：能說出運動相關科技或資訊的種類和功效。 8. 問答：能發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 9. 實作：蒐集與發表運動相關科技或資訊應用情形。		
--	-------------	--	--	--	--	--	--	--

			荷、適應性、漸進性、可逆性(廢退)等6個原則。 六、運動訓練原則應用討論 分組討論：分配各組選一個訓練原則，討論應用在運動處方設計的具體作法，再輪流分享。 七、運動相關科技或資訊 1. 講解：利用課文介紹四類生活中常見的運動相關科技或資訊來源，包括媒體雜誌、網路資源、手機APP和運動科技產品。 2. 發表：引導學生發表自己運動參與過程中對於運動相關科技或資訊應用情形。 八、運動E點通 1. 講解：教師結合科技領域概念，展現4個較容易操作的網路資源，包括教育部體育署體適能網站、教育部體育署i運動資訊平台、YouTube影音分享平台與網路搜尋網站，引導學生應用這些網站進行運動參與資料搜尋。 2. 發表：請學生發表自己如何利用網路資源解決運動參與相關問題。 3. 統整：使用運動產品可以提高運動效益，但必須清楚使用方式和相關功能，才能發揮其主要功效。 九、分組報告			10. 問答：能分析運動相關資訊科技的功能和使用注意事項。 11. 實作：能利用資訊科技解決運動參與問題。 12. 發表：能應用所學進行運動處方執行的成效分析。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			1. 講解：利用課本範例操作手機APP以及智慧手環的使用方法，並引導學生思考如何分析產品功能和使用注意事項。 2. 發表：學生分組分享運動產品使用經驗，希望透過大家集思廣益，互相分享使用經驗和效益，有助於日後運動參與應用的參考。 3. 統整：鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診察分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。 十、思考與行動 1. 講解：針對課文的兩個案例，請學生參考運動訓練原則和運動相關產品，評估運動處方實踐成功的因素，做為學生日後設計運動處方之參考。 2. 統整：透過團隊討論分享，有助於問題解決，如果能付出實際行動，就能有效的幫助自己或他人達到運動效益的目的。鼓勵學生日後在生活中遇到運動相關問題，也可以善用診斷分析、問題解決方法擬定、實踐、分析等步驟解決。					
第六週 10/6~10/10	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練 一、介紹肌力於日常生活中的使用與應用情形	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 問答：學生能夠了解哪些是生活 【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		舉例說明並與學生討論日常生活有關肌力與肌耐力的使用場合。 舉例說明： 1. 走路上學：多數學生都有上學經驗，無論是走到學校，或是走到公車站搭車，都是一種肌耐力的表現方式。 2. 爬樓梯：捨棄搭電梯與電扶梯，也能夠增加肌力訓練的機會，同時也增進心肺適能。 3. 倒垃圾、提水是負荷重量的情境。 4. 其他還有看電視時深蹲、站立時的屈膝與坐在椅子上的腿部拉抬等，都可以訓練到下肢的肌力。 二、增進肌肉適能的益處 說明：擁有良好的肌肉適能。包括肌力與肌耐力，可持續較久的運動而不易疲勞。能夠提昇生活品質與減少運動傷害。 三、分別介紹上肢、核心與下肢肌群的名稱與作用 認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 四、肌肉適能增進的方法 1. 訓練時維持正常的呼吸，不要閉氣，避免努責現象。 2. 原則上先訓練大肌肉群再訓練小肌肉群。	學習策略 共同學習 法：分小組+指定任務+成果競賽。 教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。		情境中的肌力訓練。 2. 觀察：認識肌力訓練所鍛鍊的肌群。 3. 實作：學生能運用肌力訓練知識規畫適合自己的訓練計畫。	意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			3. 介紹個別動作時，應提醒學生動作的正確性遠比次數做得多還要重要。						
第七週 10/13~10/17	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	第四篇運動全方位 第二章肌力訓練（第一次段考） 一、動作與訓練肌群介紹與示範 上肢訓練方式：介紹手壓牆伏地挺身、標準伏地挺身、三頭肌撐體的訓練方式，同時讓學生了解上肢訓練主要鍛鍊胸大肌、肱三頭肌和前三角肌。 二、動作與訓練肌群介紹與示範 核心肌群訓練：介紹三頭肌撐體、平板撐體、斜平板支撐的訓練方式，同時讓學生了解腹肌是保護內臟的重要肌肉，背肌多練習能整矯正駝背的不良姿勢。 三、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹俄羅斯轉體、深蹲訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。 四、動作與訓練肌群介紹與示範 下肢訓練：介紹波比跳訓練方式，同時讓學生了解下肢訓練	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 學習策略 共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 問答：能說出肌肉適能的增進方法。 2. 實作：能於生活情境中作出有效的肌力訓練。 3. 觀察：學會各部分肌群的訓練動作。	【生涯規劃教育】 涯J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。 【閱讀素養教育】 閱J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。	☐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：_____

			主要鍛鍊四頭肌，但對腹肌和骨盆周圍肌肉，也有明顯幫助。						
第八週 10/20~10/24	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	第二篇不可不知的性 第一章我的身體我作主 一、身體界限與身體自主權 提問：教師以小花的情境故事出發，搭配該頁的Q1~Q3，請學生回應這三個問題。 分享：學生自由分享。 說明：「身體界限」會因性別、年齡、成長背景等各式條件不同而改變，但都由當事人自己決定。而這種訂定個人的身體界限，便是身體自主權的展現，必須尊重每個人的身體界限與身體自主權。 二、我的身體我決定 閱讀：請學生先閱讀小萱的故事情境。 提問：教師援引課本的Q1~Q3，向學生提問。 Q1：好朋友、情人、網友為了做紀念等理由要求拍私密照時，你會答應嗎？為什麼？ Q2：如果你不能接受或感覺不舒服，你會怎麼做？ Q3：如果你是男網友，會要求拍密照嗎？為什麼？ 發表：學生踴躍發表。 說明：教師歸納學生回應內容，分析其內容的適切與否，	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 學習策略 共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能主動分享自己的想法。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。	☐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：_____

			並根據前一頁提到的身體界限的概念，向同學加強說明身體自主權的重要性，不僅要重視自身的身體自主權，同時也必須尊重他人的身體自主權。 三、自我肯定的拒絕技巧練習 實作：請學生分組進行「自我肯定拒絕技巧」練習。 歸納：教師歸納學生的發表，並強調身體自主權的重要。 說明：未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像等問題，並教導學生如何預防。 四、性騷擾知多少 搜尋：請學生事先搜尋與性騷擾相關的新聞案例，並與同學分享。 提問：根據你們看到的新聞案例，你認為怎麼樣會構成性騷擾？ 分享：學生自由分享。 說明：教師歸納學生的發表，並說明性騷擾的定義。 五、性騷擾的迷思 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個情境。 提問：如果你是情境中的當事人，你是否覺得受到性騷擾呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：性騷擾的常見迷思，在法律上都有明確的規範與罰					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

		則，若遭受性騷擾，一定要勇敢說出來並求助。 六、勇敢拒絕性騷擾 閱讀：請學生先閱讀課本中小安的情境。 提問： Q1：如果你是小安，你有什麼感受？ Q2：如果你是小安，會怎麼跟小勇表達你的感受？ Q3：如果你是小勇，你會如何回應小安？ 討論：將學生分組，針對案例中小安之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課本範例說明遭遇熟識者性騷擾時可以採用的解決方式。 閱讀：請學生先閱讀課本中美美的情境。 提問： Q1：如果你是美美，你有什麼感受？ Q2：如果你是美美，你會怎麼做？ 討論：將學生分組，針對案例中美美之情況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。 發表：學生發表討論結果。 講解：教師以課本範例說明遭遇陌生人性騷擾時可以採用的解決方式。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			七、如何面對性侵 閱讀：請學生先閱讀阿嬌的故事。 提問：如果你是阿嬌，你會如何避免發生？ 分享：學生自由分享。 說明：性侵害的定義，並提醒同學性侵害不一定只會發生在女生身上，男生也同樣有可能遭受性侵害。 八、預防性侵害及遭遇性侵害的處理 提問：教師蒐集性侵害相關案例，請學生回應如何預防？ 分享：學生自由分享。 講解：教師歸納學生意見，參照課本內容，分析並說明有哪些預防法。 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？ 發表：學生自由發表意見。 講解：教師指導同學遭受性侵害時的應變與處理。						
第九週 10/27~10/31	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	第二篇不可不知的性 第二章揭開「性」的真實面紗 一、「性」會讓你聯想到什麼？ 提問：請同學根據課本上的情境回答問題。你認為「性」的內涵是什麼？ 分享：學生自由分享。	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定議題討論。	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出色情對青少年的影響。	【性別平等教育】 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	☐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：

			說明：根據學生分享的圈選內容加以分析，說明性涵蓋的層面很廣，包含生理、心理、社會等各層面，絕不只是性行為。 二、心動不衝動 閱讀：教師請學生先閱讀課本頁面中，宗達、建明的對話。 提問：教師根據對話內容，提出下列問題，並請學生回答。 1 你覺得私下傳送、討論色情影片的這種作為是否恰當？ 2 轉傳色情訊息、接觸色情媒體，可能會造成怎樣的影響？ 發表：鼓勵學生踴躍發表。 三、面對性衝動的調適方式 說明：生殖器官發育漸趨成熟，隨之而來的是性慾與性衝動的發生，當出現性衝動時，我們可以利用幾個方法來排解，以下請同學一起練習看看。 實作：請同學運用健康自主管理方法，來化解性衝動。 發表：鼓勵同學踴躍發表。 四、認清色情 提問：你們覺得色情是什麼？什麼狀況下算是色情？ 分享：學生自由分享。 說明：色情所傳達的是一種隨便和享樂式的性，甚至是剝削和侵犯的性。並提醒學生由於時代的差異，導致性觀念也有			3. 問答：是否能認真聆聽。		
--	--	--	--	--	--	----------------	--	--

			所差異，但對於不同時代所反映的性觀念都應該給予尊重。 五、色情Q&A 閱讀：請學生先閱讀課本上的色情Q&A。 提問：如何建立面對色情的健康態度？ 發表：鼓勵學生踴躍發言。 說明：成長過程中，有任何關於性的疑問，需尋求正確的諮詢管道，例如：詢問父母師長、醫師、翻閱醫學書籍等。 統整：提醒學生必須培養冷靜思考分析的能力，認清色情媒體的特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 六、辨識色情媒體真相 閱讀：請學生先閱讀第52~53頁的情境，以及幾個角色的對話。 提問：教師援引情境內容與角色對話，向學生提問。 Q1：你上網時，曾無意間接觸過色情媒體或類似訊息嗎？ Q2：面對色情資訊時，你的想法和哪位角色類似？或有其他的想法？ 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：歸納學生的意見，根據其中內容做出分析與回應。 說明：面對多元的色情媒體與資訊，應認清其隱含的意涵，了解其中的畫面或訊息內容，						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			有其目的，而非真實的性行為。 七、批判性思考（一） 說明：為了解色情媒體的真相，解讀色情真相的技巧，是必備的能力。 提問：教師詢問學生，對色情媒體或色情資訊有哪些疑問？ 發表：學生自由發表。 說明：教師歸納學生所提意見後，說明面對色情，應該培養批判性思考的能力，並向學生介紹批判性思考，以及其在面對色情時的應用方式。 八、批判性思考（二） 說明：教師根據課本內容，帶學生回顧並介紹批判性思考的四個步驟以及其定義。 演練：教師請學生根據前面的情境，以及第52~53頁的內容，回答範例的問題。 發表：學生根據所寫內容踴躍發表。 說明：教師歸納學生的回應，說明在於面對色情媒體或資訊時，可利用批判性思考，對其加以分析批判，以避免沉溺其中，導致不當的「成癮」現象。						
第十週 11/3~11/7	4a-IV-1 運用 適切的健康資 訊、產品與服	Db-IV-8 愛滋 病及其他性病	第二篇不可不知的性 第三章性病知多少 一、認識性病	3	1. 教學影片 2. 教用版電 子教科書	共同學習 法：分小	1. 觀察：是 否能認真聆 聽。	【性別平等教 育】	☐ 實施跨領域或 跨科目協同教學

	務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	的預防方法與關懷。	提問：教師以章首頁阿翰的情境，請同學思考，說說看這些在假期間感染性病的青少年，為何會感染性病？並請同學進一步說說看，曾經聽過的性病。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 歸納：教師歸納學生回應內容，援引該頁Q1護理師的回答，概要說明可能感染性病的原因。 提問：教師請同學根據就醫經驗，回答若有咳嗽、流鼻水等症狀，會去看醫師嗎？都是去看哪一科？並進一步請同學思考，若是生殖器官感到不舒服或生病時，該去看哪一科的醫師？ 歸納：教師歸納學生回應，並援引該頁Q2護理師的回答，說明生殖器官不舒服，或是有性病症狀時，男性可向泌尿科，女性可向婦產科求診。 總結：經由性接觸而傳染的疾病通稱為性病，多因缺乏保護的性行為或是多重性伴侶者而感染，除了性接觸外，還有其他的傳染途徑。有些人可能認為罹患性病是不名譽的事而延誤就醫，但性病其實就跟一般疾病一樣，出現異樣時就應該就醫，以免延誤治療，影響自己也影響性伴侶。			組+指定議題討論。	2. 問答：是否能認真參與討論。	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。	(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
--	---	------------------	--	--	--	------------------	-------------------------	-----------------------------------	---

			二、性病檔案——淋病 說明：感染淋病的症狀及嚴重性。 歸納：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒會因產婦感染引致結膜炎。 想想看：發現生殖器官有異常時就要先就醫確認，避免因為害羞或是症狀不嚴重就輕忽拖延。 三、性病檔案——非淋菌性尿道炎 說明：感染非淋菌性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：非淋菌性尿道炎的傳染與預防方式。 想想看：也會經由患者使用過的毛巾、衛浴用品等接觸而感染，患者應該注意小便有沒有異樣，尿道或陰道有沒有膿樣分泌物，女性白帶有沒有變多，如有異樣就要趕快就醫。 四、性病檔案——梅毒 說明：感染梅毒的症狀及嚴重性。 歸納：梅毒的傳染途徑包括三種： 1. 性行為傳染。 2. 傷口直接接觸患者皮膚或黏膜的分泌物、體液傳染。 3. 由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			想想看：與患有梅毒的人共用針頭會感染梅毒，另外有刺青或打耳洞等也有感染梅毒的風險。 五、性病檔案——尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：尖形溼疣的傳染及預防方式。 想想看：願意打疫苗，因為可以降低被感染的風險。不願意打疫苗，因為打了疫苗也不是完全不會被感染。 六、性病檔案——生殖器疱疹 說明：感染生殖器疱疹的症狀及嚴重性。 歸納：生殖器疱疹的傳染及預防方式。 想想看：均衡飲食、適度運動、規律作息、不喝含糖飲料等。 七、性病檔案——軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：軟性下疳的傳染與預防方式。 想想看：依據個人想法作答。 八、要知道的一健事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		九、認識愛滋 提問：請學生閱讀案例後，回答以下問題： 1. 根據課本中的案例，如果你是當事人，會有什麼感受？ 2. 愛滋感染者為什麼會受到這樣的對待呢？ 回答：請同學試著回答以上問題。 說明： 1. 介紹愛滋病的病原體以及特點。 2. 介紹愛滋病的傳染途徑。 歸納：愛滋的傳染與預防方式。 十、愛滋迷思 引導：社會上有許多人因為對愛滋病不夠了解而產生一些誤會，造成對感染者的排斥與歧視，我們逐一來審視常見的迷思。 說明：教師逐項引導學生思考三種迷思並作出澄清。 小結：若有發生過不安全的性行為，可以透過愛滋篩檢來檢驗是否感染，即使檢驗出感染，也可以透過雞尾酒療法終身服藥來控制病情，壽命與一般人無異。 閱讀：請同學一起閱讀阿輝的日記，並思考如果阿輝是你的朋友，你會接納他嗎？						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			總結：愛滋感染者就跟一般罹患流行性感冒患者一樣，只要避免傳染途徑就可以跟一般人一樣生活，我們不應該抱以歧視的眼光，使愛滋病汙名化，對愛滋感染者最好的關懷就是把他們當一般人對待。請大家參考關懷愛滋的課文內容，設計一幅簡單的關懷宣傳海報。 十一、遠離性病 生活更美好 提問：性是美好的，有時卻會帶來性病的煩惱，尤其現在是網路交友的時代，交友圈拓展得非常快，也因此性病的傳染更快，要如何預防被傳染性病呢？ 發表：全班同學分組，各組討論後派代表上臺報告。 歸納：其實預防性病有以下的原則： 1. 節制慾望，以其他方式轉移或抒發慾望。 2. 必要時採取安全性行為，正確使用保險套。 3. 單一性伴侶。 4. 不要忌諱就醫。 5. 不共用可能被血液污染的用具。 6. 接受預防性疫苗接種。 總結：教師總結性病的防治方式，並以此闡述說明「性病」其實就和其他疾病一樣，需要接受治療，對罹患性病者的歧					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			視與異樣眼光，不僅無法阻絕性病，甚至可能造成患者不敢接受治療。因此，看待性病及罹患性病的患者，必須抱持正面、尊重與關懷的態度，讓「性」、「性病」的正確觀念能被正視，成為健康的須知。 十二、健康生活行動家——闖關大進擊 請全班同學進行分組進行闖關回答問題，先回到終點者獲勝。各問題的參考答案在課文中皆可以找得到。 議題融入與延伸學習： https://www.youtube.com/watch?v=138ZE_3z94c&list=PLA1ZLwecsYywh8bWmQvY4runBwoDJuKUW&index=16&t=26s&pp=gAQBiAQB						
第十一週 11/10~11/14	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、透過影片介紹NBA常見的上籃形式 說明：曾經獲得6次NBA總冠軍的金洲勇士隊，其輝煌戰績與成就並非只依靠投籃，上籃與戰術也配合的天衣無縫，當然也創造出大量的投籃機會。 講解：勇士隊是一支善於攻守轉換和跑動切傳的球隊，高效率的快速進攻及戰術執行力是	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝	1. 問答：同學們是否能了解上籃技術在快速進攻戰術所扮演的關鍵角色？ 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	☐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：

	性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		打出近年優異戰績的因素之一。 提問：經過比賽長期的演化，上籃有許多種形式，空手跑動接球上籃及跑動傳球上籃，是不是也與三步上籃技術有相關聯？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：引導學生了解上籃與快速進攻戰術的特性與連結，但技術的學習是循序漸進的，同學必須從基礎的運球三步上籃開始學習，而快速進攻戰術的成功關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機。 二、運球三步上籃動作要領 說明：運球三步上籃可拆成5個分解動作，讓學生了解每個動作的斷點及連接點。 講解：可讓學生先空手跑動練習，先分解動作，熟練後再做連續動作。 示範：強調蹬地起跳前，眼睛要注視籃框，起跳後將球穩定送進籃框。 操作：提醒學生可以選擇將球直接投入籃框，或者利用籃板反彈力道讓球進入籃框。 三、活動「空手跑跳練習」 說明：分解上籃動作，空手跑動跳躍練習來增加上籃的動作的完整性。		通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	上籃分解動作練習。 4. 發表：能正確的說出上籃分解動作要領。 5. 實作：能依照動作要領做出上籃動作。 6. 觀察：是否認真參與空手跑動接球上籃練習活動。 7. 實作：掌握3人小組直線上籃技巧，運用傳導推進完成上籃練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	---	--	--------------------------	--	--	--

			講解：蹬地起跳、前腳抬腿，讓學生了解動作發力、延展的部位。 示範：強調用身體記憶，不用刻意記步伐，讓身體自然完成動作。 操作：熟練後是否也能完成非慣用手上籃的步伐，從思考中讓身體增加動作記憶。 四、活動「蹬地起跳擦板上籃」 說明：練習運球三步上籃後期動作，也是進球的關鍵。 講解：眼睛要注視籃框及籃球，步伐和起跳要靠身體記憶自然完成。 示範：最後上籃手部動作要穩定，可以選擇直接進籃或打版進籃，重點要能控制送球位置，提高命中率。 操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。 五、活動「空手跑動接球上籃循環練習」 說明：空手跑動接球上籃是比賽中很重要的小組配合戰術，默契好的隊友能依靠此戰術輕鬆得分。 示範：強調每位學生所站的位置、跑動的速度、給球的時機都是成功與否的關鍵，需要大量的練習來增加彼此的默契。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			操作：提醒學生可藉由聲音傳達、溝通協調來修正合作的默契，能力好的學生要盡量給予不熟練的學生多一點協助。 六、活動「3人一組直線上籃練習」 說明：入門的三人小組配合戰術，透過三線進攻，讓球場空間有效運用，提升得分效率。 示範：跑動中的三人需要搭配速度共同前進，跑動速度越快傳球的速度越快，才能在上籃前完成5次傳球。 操作：過程中因為不能運球，傳球與跑動的位置必須更加精準。另外，操作時小組可以運用聲音溝通，來調整彼此的默契。 七、活動「快速進攻戰術—以多打少」 說明：俗稱「快攻」，以速度增取人數多打少、得分效率高的快速組織進攻戰術。 提問：球場上與競爭對手，彼此的速度、人數都在相等的條件下，如何比對手快？進攻人數比對手多？請同學思考。 發表：題目沒有設限，請同學盡量思考、踴躍表達，盡可能給予勇敢表達的同學，正面的肯定及鼓勵。 講解：關鍵在於快速進攻戰術的四大要領：時機、階段、推						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			進、及路線，如果能掌握此四大要領，快速進攻戰術將無往不利。 統整：讓同學知道即使了解關鍵因素，還需要仰賴大量的練習及默契，才能將快速進攻戰術發揮的淋漓盡致。						
第十二週 11/17~11/21	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第一章籃球 一、活動「轉守為攻的快速進攻戰術練習」 說明：讓學生了解初級快速進攻概念，模擬在禁區搶得籃板球後，角色轉守為攻為發動快速進攻的時機。 示範：向學生示範搶得籃板球的發動者，可以自行運球推進，再傳給隊友接應，或者傳球給隊友接應再運球推進，關鍵在於視場上對手防守情況而決定。 操作：活動剛開始進行時，可以先用較慢的跑動速度，帶學生了解跑動技巧與傳導概念，熟練後便可以慢慢增加跑動及傳球的速度。 提醒：讓學生知道2人跑動的速度、路線需要相互配合，因此，透過聲音傳達溝通很重要，從錯誤中不斷的改進學習。	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	1. 發表：能說出快速進攻戰術—以多打少的四大要領。 2. 觀察：能與他人溝通合作，從錯誤中學習調整。 3. 實作：能在活動中熟練的做出2人快速進攻戰術。 4. 觀察：戰術執行前，是否認真參與教練戰術板模擬演練活動。 5. 觀察：戰術執行後，是否能了解執行過程的	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 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： _____

	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		二、活動「半場2打1快速進攻戰術練習」 說明：運用教練戰術板模擬演練方式，讓學生知道半場2打1快速進攻戰術的跑動及傳球路線。 示範：執行板上沙盤推演的戰術，提醒學生上場執行時要融入對抗，與真實比賽狀況越相近越能檢視戰術是否成功。 操作：提醒學生要隨機應變，無論戰術成功與否，都要將過程記錄下來，下場後經由討論修正，讓進攻戰術更加熟練完備。 三、活動「全場3打2快速進攻戰術練習」 說明：雖然進攻人數增加為3人，但防守人數也因此增加為2人，戰術的執行需要更多細膩的個人技術，以及觀察判斷。 示範：提醒學生進攻戰術執行需要耐心，來觀察防守者的選擇決定，運用以多打少的優勢，快速傳導製造空檔，提高成功率。 操作：演練的人數越多戰術執行的變數就越多，跟學生強調善用戰術執行結果檢核表來檢視戰術的優與劣，才能在學習中求進步。				優與劣，並加以改善。 6. 觀察：是否認真參與三對三籃球比賽練習活動。 7. 實作：戰術執行後是否能透過影像資料分析，提升團隊進攻效率。		
--	------------------------------	--	---	--	--	--	---	--	--

			四、活動「影像資料分析，檢討與調整快速進攻戰術」 說明：戰術執行結果固然重要，但過程自我檢視才是技術再進化的關鍵。 示範：引導學生透過影像紀錄，在戰術執行後討論分析，從檢核表中了解個人或小組的搭配，是不是能更有效率。 操作：強調賽後檢討的重要性，僅對技、戰術檢討改進，以整體戰力提升為目標，盡量以鼓勵代替責罵，切勿淪為相互責怪的工具。 五、活動「籃球3對3比賽練習」 說明：介紹國際籃總FIBA 3對3籃球規則，讓同學了解3對3籃球比賽基本的運作方式。 示範：賽前小組可以依據每個人的技術專長，討論進攻或防守策略。 操作：提醒學生無論進攻或是防守，都應重視團隊合作的戰力運用。並且在賽後作檢討、調整，從相互對抗中，提升全班籃球運動的實力。						
第十三週 11/24~11/28	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第二章排球 一、透過影片介紹比賽中各式肩上發球的種類	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師	1. 問答：同學們是否能了解各式肩上發球在比賽戰術中所	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)

	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：介紹比賽中各式肩上發球的種類。 3提問：詢問學生各式肩上發球的技術特點，在比賽中的目的為何？ 4發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5統整：聽完並了解各式肩上發球的特性，讓學生了解各式肩上發球有技術難度高低之分，且學習上是循序漸進的。關鍵在於能否掌控發球的質量，而非一味追求學會難度最高的跳躍旋轉發球。 二、肩上漂浮發球動作要領 1說明：發球為比賽的開始，進攻的節奏。有效的肩上漂浮發球在比賽中能爭取主動，不僅能直接得分，還能破壞或削弱對方的進攻。 2講解：肩上漂浮發球動作主要分四個階段，準備姿勢、引臂拋球、揮臂上伸、擊球放鬆。可先讓學生空手揮臂練習，先做分解動作，熟練後再做連續動作。		僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	使用的目的。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 4. 發表：能正確的說出肩上漂浮發球的動作要領。 5. 實作：能依動作要領做出肩上漂浮發球的動作。 6. 觀察：是否認真參與肩上漂浮發球活動。 7. 實作：能掌握肩上漂浮發球技巧，控制直、斜線發球的落點位置。 8. 發表：能說出肩上漂浮發球在比	與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	--	--	---	--	--	---	--	---

			3示範：強調拋球位置決定發球的進球率，擊中球心能提升球質。 4操作：提醒學生擊球瞬間手臂完全伸直、瞬間發力擊中球心，能將力量完全釋放，當球飛出後，揮臂手停頓後再順勢輕鬆放下。 三、活動「檢視自己是否能完成肩上漂浮發球前的各項準備動作」 1.說明：可藉由各項準備活動伸展手指、手腕、肩膀等關節，讓學生活動中練習肩上漂浮發球的基本技術。 2.講解：對地向下拍擊球感受手掌擊球點及瞬間發力，丟高遠球的目的是感受身體及手臂瞬間發力，最後再嘗試對牆發球能固定及習慣拋球的高度。 3.示範：提醒學生盡量用身體去感受及記憶，針對感受能力較差的同學，教師給於適時的指導。 4.操作：進行活動時，同學可以互相觀察、互相學習，達成共同進步的學習目標。 四、活動「連續肩上漂浮發球」 1.說明：連續肩上漂浮發球的練習目的，透過連續的發球增加練習數量，讓身體加強記憶。			賽中策略及運用。 9.觀察：知道如何與他人溝通合作從比賽中獲得勝利。 10.實作：能在活動或比賽中，熟練的使用肩上漂浮發球技術。		
--	--	--	---	--	--	---	--	--

			2. 示範：強調靠近球網發球，可檢視擊球瞬間手臂是否有伸直擊球，並要求球的飛行軌跡能夠以較平的路線通過球網，增加發球的球質。 3. 操作：提醒學生即使是連續發球也要隨時注意動作的正確性及完整性，協助給球的同學可以適時的提醒修正錯誤動作。 五、活動「肩上漂浮發球及接發球循環訓練」 1. 說明：循環訓練可增加跑動及練習數量，並可以模擬比賽讓學生學會比賽基本運作模式。 2. 示範：在跑動中隨著在球場上的角色更換，提醒學生輪轉到各個位置都能確實完成規定的動作技巧。 3. 操作：強調控制好肩上漂浮發球的落點位置，才能使本項活動順利進行，如果發球出界，負責撿球的同學一樣去撿球，每個人都必須進到下一個位置進行下一個動作。 六、活動「肩上漂浮發球準確度練習」 1. 說明：講解W型分格區域發球活動的進行方式。 2. 示範：讓學生了解如何控制力量及方向，來改變發球的落點。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			3. 操作：決定好發球時的站立點後，要求學生必須在同一個點上發出不同方向及落點的球路。 4. 提醒：讓學生知道先要求發球落點的準度，再要求發球的球質，發球進指定區域的成功率會相對提高。 七、活動「9人制排球比賽」 1. 說明：本次競賽活動的相關規定，並在比賽中觀察對手的接發球隊型，成功的運用發球策略，就越能贏得比賽。 2. 示範：講解將球發在後排兩位接發球者的中間，及強迫前排接發球者在網前接球，容易造成那些失誤。 3. 操作：分析對手方的接發球對型的優、缺點，來擬訂發球的對戰策略，透過團隊戰術、合作默契，來提升彼此的排球運動能力。 4. 提醒：排球競賽運動需要透過團隊合作才能有機會贏得比賽，期望學生能從比賽中學習發球戰術及策略，達成學習目標，並且體驗排球運動的樂趣。						
第十四週 12/1~12/5	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。	第五篇玩球樂趣多 第三章羽球（第二次段考） 一、學習引導	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競	1. 說明：學生能夠了解何謂羽球後	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學

	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		1. 利用課本情境引導學生表達是否有這樣的經驗，瞭解甚麼是後場區域擊球與高擊球的關聯性，並討論高擊球有那些技術。 2. 教師持拍示範長球、殺球與切球等三種高手揮擊動作，請同學猜猜每一種動作在揮擊哪一種球路呢？ 二、活動「高手丟擲大賽」 說明：藉由高手丟擲比賽熱身，模擬羽毛球單打比賽情境。體驗高擊球的揮擊動作，並啟發同學思考如何運用高擊球製造的球路獲得勝利。 操作：分組比賽問題與討論再次比賽，瞭解高擊球的效果及丟擲方式，引導接下來如何持球拍揮擊。 討論：完成問題與討論表格並與同學分享。 三、長球 說明：說明長球的種類及其目的，瞭解甚麼是防守性長球、甚麼是攻擊性長球。 示範：長球之動作要領，「強調擊球點高、擊球時手臂伸直」。 操作： 1. 原地操作1側身舉拍在強調欲利用身體轉動的力量，所以應將身體側身準備。		賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	場、什麼是高擊球。 2. 實作：學生能夠做出高手丟羽球的動作。 3. 觀察：完成表格並勇於分享自己使用的丟擲方式。 4. 實作：學生能完成長球、殺球、切球的球路落點與效益。 5. 觀察：是否能夠熱烈參與活動與討論。 6. 實作：學生能依動作要領成功擊出長球。 7. 實作：學生能依動作要領成功擊出殺球。 8. 觀察：是否能夠與同儕合作並熱	題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	--	---	--	--	---	--	---

			2. 引拍即抓背動作，延伸手臂關節角度。3擊球時請同學感受擊到球的位置，重心踩至前腳4擊球後順勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 四、活動「我會打長球」 說明：長球的目的是打至對方後場區域，且球在未達後場時不該被對手擊到，否則擊出之球較像平擊後場球而已。 操作：練習拋高羽球，如同後場區域高度較高的來球，接著依動作要領擊球。攔截者僅能在後1/3的線上攔截，若擊球者擊出之球未被攔截，也代表所擊長球為有效且成功的長球，夠高且夠遠。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。 五、殺球 說明：說明殺球與長球的動作相似處與差異點。 示範：殺球之動作要領，「強調擊球點前上方、扣腕」。 操作：原地操作1側身舉拍強調將利用身體旋轉的力量擊球。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時「特別強調扣手腕動作」，並感受打擊到的「位置前於長球」4擊球後順			烈參與活動。 9. 實作：完成紀錄表並寫下優點或改進建議。 10. 實作：學生能依動作要領成功擊出切球。 11. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 12. 實作：學生能完成拍攝立即觀看。 13. 觀察：是否能夠熱烈參與活動。 14. 實作：能了解組合方式的用意，完成表格。 15. 實作：對戰紀錄。 16. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 17. 發表：學生能從進攻		
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			勢將後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 六、活動「你殺我擋」 說明：隊友發高遠球距離僅需過半場，練習殺球者自行移位擊球。 操作：透過分組比賽增加趣味，雖為A、B兩隊比賽，實則藉由敵對的觀察者與接球者，讓殺球者瞭解自己的殺球軌跡與威力如何。 提醒：活動需彼此協助完成，所以每個角色都很重要，如進攻方若隊友發球發失誤，防守方沒有在球網旁觀察殺球是否殺太高，都有可能造成自己團隊的失分。 紀錄：紀錄擊球，瞭解並思考自己的動作問題如何修正。 七、切球 說明：說明切球與殺球、長球的動作相似處與差異點。 示範：切球擊球之動作要領「強調擊球點前上方、收力」。 操作：原地操作1側身舉拍。2引拍延伸手臂關節角度。3擊球時強調拍面向內傾斜角度與擊球瞬間的削切收力，並感受打擊到的位置4擊球後順勢將			方與防守方的角度說出擊球的策略。		
--	--	--	---	--	--	------------------	--	--

			後腳放鬆前踩。同學瞭解擊球位置與引拍動作後，教師可逐漸簡化步驟成側身舉拍擊球跟隨，或側身舉拍擊球跟隨二步驟。 八、活動「切球自拋自打」 說明：重點強調拍面角度、削切收力，以自拋自切的方式可快速的動作與感受。 九、活動「切球積分賽」 說明：從發高遠球開始，進行切球技術的練習。 提醒：小組內彼此合作，利用易見的桌球圍布架為工具，若無圍布架也可運用其他類似高度的桌、椅、擋板…替代。 十、後場高擊球技術檢核與複習 1運用手機、平板等具錄影功能之設備互相紀錄同學的擊球動作，立即觀看，瞭解自己所看不到的揮擊盲點。 2每種技術各操作10分鐘，除了自我觀看，也相互瞭解同儕的擊球動作如何，並說出自己觀察影像中做到與沒做到的部分。 十一、擊球的軌跡與落點 講解：複習與熟練高擊球技術後，講解三種球路的飛行軌跡與可能的落點，如殺球也有近殺與長殺之分。三種球路的軌						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			跡不同，製造的效果也會有很大的差異。 動動腦：思考高擊球技術能有甚麼組合策略？ 寫下自己專屬的進攻組合策略。 十二、長球、殺球、切球的運用 說明：複習高擊球的球路特性與落點，以自己所寫下的組合球進行下述活動，看看是否如自己預設的策略獲得勝利。 十三、高擊球攻防戰 說明：5球輪流的攻守，雖然防守僅能回擊高球，但還是可以思考如何回擊讓攻方不易進攻而造成擊球失誤。 操作：進行高擊球攻防戰。 檢核與反思：瞭解想像與實際的狀況是否符合期待，思考還可以如何組合？ 十四、半場單打比賽 說明：擊球時並非一味地攻擊就有效，重點在於輕、重、緩、急的搭配，更可製造效果，而防守一方也需思考回球的角度與落點，如何使進攻者不易進攻。 操作：實際進行半邊場地單打比賽，紀錄使用了多少次的高擊球技術贏球，瞭解高擊球技術的重要性。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

			分享：從進攻的角度與防守的角度分享勝利方程式，思考還有甚麼進攻策略？						
第十五週 12/8~12/12	2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	第五篇玩球樂趣多 第四章棒球 一、畫出「好球區」區域 講解：試試看，找出好球區請利用直尺及鉛筆，試著繪出你認為的好球帶在哪裡呢？ 步驟一：膝蓋下緣延伸線。 步驟二：打者腰帶和肩膀的延伸線。 步驟三：找出腰帶及肩膀的中間延伸線。 步驟四：好球區於本壘板上方。 二、活動「手掌擊球」 講解：常見的打擊站姿有三種，請同學利用：閉鎖式、開放式、平行式反覆練習，最後依據自己最能判斷好球的站姿位置。 專有名詞解釋：站上打擊區時，重心分布以後腳為七、前腳為三的姿勢站立，站姿分為開放式、平行式和閉鎖式三種不同站法。打者可以根據投手的類型、球種和球路而採取不同的站姿，目的是能讓自己更看得清楚出手點最重要。以下就開始找出適合自己的打擊站姿。	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	1. 認知：能充分了解棒球好球區範圍。 2. 情意：尊重同學對於好球帶的判斷，並互相學習判斷方式。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指出打擊動作要領。 5. 技能：能做出揮棒動作。 6. 情意：認真參與練習活動。 7. 認知：能說出接滾地球動作要領。 8. 技能：能做出接滾地	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐ 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： _____

			三、揮棒練習 講解：揮棒分為四個階段：預備動作、啟動、擊球、餘勢動作 實作：揮棒軌跡練習 方法：三位同學一組，兩位同學手持跳繩或橡皮筋繩設定揮棒區，另一位同學則在設定的揮棒區練習揮棒動作，提升揮棒軌道的穩定度。 四、強棒出擊 方法：放適合大小的球在三角錐上，練習擊球。 五、接、拋大球，掌握打擊時機 講解與實作：練習者接住球後，進行內收擺盪，準備將球拋出。 方法：2人一組，以籃球進行接、拋，練習掌握打擊的時機。 六、低拋球打擊活動 講解與實作：藉由棒球、大皮球、排壘球進行打擊練習，打擊者可以透過不同的球種，體會打擊的感受。 七、基本打擊姿勢檢視 說明：藉由「基本打擊姿勢檢視」活動，讓學生了解自己是否學會了本章節的各項打擊動作要領。 八、課程講解：接滾地球動作要領			球動作表現。 9. 情意：參與三人制棒球活動。 10. 認知：能說出跑壘方法與攻略。 11. 技能：活動中能綜合運用所學技能。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			講解：接滾地球分為三個階段：接球前、接球時、接球後。 實作：藉由最好的接球位置認識滾地球特性。 九、活動「接球練習」 說明：藉由同學間拋滾地球練習接球，提升接球技巧，試著攔截看看你能攔截幾顆球。 十、課程講解：接高飛球動作要領 講解：接高飛球分為雙手接球及單手接球。接球前，應專注打擊者將球打出去的方向。移動時，視線應注視飛球，才能精準的判斷飛球。 十一、三人制棒球 說明：讓學生藉由「三人制棒球」活動，實際在比賽中應用本章節學習到的各項打擊、守備動作要領。						
第十六週 12/15~12/19	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	第三篇食在有健康 第一章吃出好健康 一、每日飲食指南 提問：請同學回憶昨日晚餐吃下那些食物，並依六大類食物分類。 發表：學生自由發表經驗。 講解：說明飲食指南的比例意義與中間騎車的人行所代表的意涵。 二、飲食與營養的祕密	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空	1. 觀察：是否能認真聆聽。	【生命教育議題】生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	☐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：_____

	支持自己健康促進的立場。		提問：教師可以營養午餐菜單內容或市售便當作為範例，進行與六大類食物的對應練習。 解說：教師先帶學生回顧國小階段學習的六大類食物以及重要的營養素，再援引課本內容，帶入各類食物主要可提供的營養素，並連結營養素的功能與人體健康的關聯性。 三、我的餐盤健康吃 討論：以學生先前所分享的晚餐內容，進行份量的比對，討論自己所吃的分量與建議分量的差異。 引導：青少年飲食型態常見問題： 1. 醣類攝取過多。 2. 蔬菜量不足。 3. 奶類不足。 解說：餐盤的六大類食物種類規劃與份量設計，均朝向簡易可執行的方法，以幫助一般民眾隨時評估自己的飲食狀態是否達到均衡狀態。 四、我的餐盤紀錄 實作：教師先帶學生回顧前一節課所講述的六大類食物的份量與份數，再援引課本內容，請同學回憶今天吃的食物，並以紀錄表記錄份數。 發表：學生自由發表每日所吃的六大類食物的份數。		間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。			
--	--------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--

			說明：教師歸納學生發表內容，分析歸納學生可能吃的過多或吃的不夠的食物為哪些，再援引課本內容，提點青少年應注意的飲食習慣問題。 五、健康飲食聲明書 引導：學生已藉由「我的餐盤健康吃」了解應攝取的食物份數，並且藉由「我的餐盤記錄」，了解自己的飲食習慣，請同學利用健康飲食聲明書，反省飲食習慣並進行改善，讓自己可以更健康。 發表：教師請同學發表自己的飲食聲明書。 總結：經常外食的人，通常比較不易達到均衡飲食的目標，所以運用訂定目標的生活技能，能幫助並提醒自己每天三餐都要符合均衡飲食的原則。 六、健康外食好選擇 提問：詢問學生外食時，選擇外食的考量點是什麼？ 發表：學生自由發表。 說明：教師根據學生回應內容，歸納共通點並加以分析，再援引課本內容，說明選擇外食，可以用「哪裡吃」、「吃多少」、「吃什麼」這三個方向來思考。 說明：現代人因為外食機會增加，在量上不會控制、在營養上不太均衡，造成肥胖、高血						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		壓等隱憂。教師可援引國民健康署提出的「三少三多」的外食選擇方法：多水、多穀、多蔬果；少油、少鹽、少加工。 七、健康外食設計家 提問：教師援引本頁內容，詢問學生放學後，晚餐若是在吃外食，都選擇哪種類型的店家與食品當晚餐？挑選晚餐時，會否思考其是否營養均衡？有沒有符合三少三多的原則？ 發表：學生自由發表。 實作：教師歸納學生回應後，請學生蒐集常見的外食菜單，分析其中的營養成分及可能的風險，再進一步組合一份「健康外食菜單」，並根據菜單內容，在下方設計海報，畫出根據菜單規劃設計的餐點組合。 建議：老師給予發表組別的餐點建議，可由同學相互票選最健康且有吸引力的外食選擇，也可在校園中向全校同學展示 八、食品中毒 提問：詢問班上學生是否有親身經歷或聽過食品中毒發生的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：食物的清潔、烹調或處理人員的衛生，都關係著食品入口的安全。						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		平日應對於飲食衛生多加留意，才不會發生食品中毒的情況。 九、食品中毒的症狀 提問：教師詢問學生，有沒有聽過食品中毒的新聞，或有類似的經驗？ 發表：同學踴躍發表。 說明：教師根據同學意見，歸納並統整後，再援引課本插圖情境與內容，說明食品中毒可能有的症狀。 十、食品中毒的類型 說明：教師介紹食品中毒的類型 1. 細菌性食品中毒。 2. 病毒性食品中毒。 3. 天然毒素食品中毒。 4. 化學性食品中毒。 十一、食品中毒的處理流程 提問：是否知道如何處理食品中毒事件？ 發表：學生踴躍發表意見。 講解：當發生食品中毒事件時，必須盡快送醫急救，且保留剩餘食品或患者的嘔吐或排泄物，同時醫院應在24小時內通知衛生單位。 十二、預防食品中毒大補帖 提問：預防食物中毒，需注意哪些衛生事項？ 發表：學生踴躍發表意見。					
--	--	---	--	--	--	--	--

			說明：教師援引課本內容，說明預防食物中毒的方法，以及各項方法對應的中毒類型。 十三、飲食健康好重要 提問：請同學閱讀課本中的新聞案例，並且從醫生和小美的對話中找出食物中毒的原因。從對話當中我們可以了解在採買上出了什麼問題？ 1. 購買路邊攤的散裝海鮮——有可能 2. 購買大賣場的肉品——有可能 3. 其他 從對話當中我們可以了解在料理上出了什麼問題？ 1. 烤肉前沒有洗手——衛生習慣不好 2. 雞腿沒有烤熟——烤好的食材還有血水 3. 直接用手接觸食材——應該用餐具進食 4. 其他 總結：食材從採買到入口，每一個環節都很重要，一定要慎重注意衛生問題，才不會有食物中毒發生。						
第十七週 12/22~12/26	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	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	第三篇致命吸引力 第二章酒、檳榔的世界 一、認識臺灣酒文化	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師	1. 問答：能分享酒駕相關資訊。	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）

	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	與家庭、社會的影響。	提問：請問同學華人社會中，何時會喝到酒呢？喝酒在交際應酬上很重要嗎？ 發表：請一到兩位同學發表看法。 總結：在婚喪喜慶、交際應酬時，常常會以酒來祝福對方或聯絡感情，酒是一種很重要的社交媒介。但是酒對身體的傷害更大，所以還是以飲料或白開水替代酒會更好。 二、酒的成分及危害 提問：請問同學有沒有看過親友或是電視電影中主角酒醉之後的樣子，請同學描述或表演出來？ 回答：請同學踴躍回答。 說明：酒是中樞神經鎮定劑，喝入後可以直接擴散到全身，對身體影響很大，讓我們來看看酒的影響。 三、未成年喝酒好嗎？ 提問：請同學閱讀課文中四人的對話，青少年為什麼需要喝酒呢？青少年又為什麼不能喝酒？你有過喝酒的經驗嗎？ 發表：請一到兩位同學發表。 總結：青少年喝酒會破壞大腦結構，也沒有甚麼場合需要飲酒，所以還是少碰為妙。如果要營造快樂氣氛，不需要酒精也有很多種方法可以達到。		僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	2. 觀察：用心蒐集相關資料。	均衡發展）與原則。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	------------------------------	------------	---	--	--	-----------------	-----------	---

			四、酒後駕車害人不淺 提問：請同學讀出課本上酒駕新聞，請同學發表想法。 討論：如果喝酒應酬後要如何安全回家？請同學分組討論。 說明：酒駕罰則及嚴重性。 五、拒絕檳榔，不當紅唇族 提問：請問同學在臺灣有那些場合會使用到檳榔？ 回答：同學可能會說出婚禮、原住民平日交際應酬、親友開大型卡車聯結車的司機會食用、建築工地工人會食用等等。 總結：檳榔雖然在文化層面扮演重要角色，但是檳榔對身體的危害甚大，讓我們一起來了解。 六、檳榔的威力 提問：請同學閱讀王先生的故事，討論以下問題： 1. 當人們嚼食檳榔，口腔發生甚麼變化呢？ 2. 口腔癌對個案的生活造成甚麼影響？ 介紹：教師介紹檳榔的組成成分及嚼食檳榔的影響。 說明：教師可提供口腔癌患者的口腔照片，並請同學發表觀看後的結果。 強調：臺灣的口腔癌患者中，八成以上有嚼檳榔的習慣，每個人都有義務拒絕戕害自己健						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			康的物質，並應盡可能幫助他人拒絕檳榔。 七、檳榔對環境的影響 說明：檳榔不只會造成個人身體傷害，還會影響自然環境。 發表：教師可提供近年來重大土石流相關新聞，並請同學發表觀看後的結果。 強調：如果吃檳榔人口少→種植檳榔的面積就會降低→種植者就不會砍掉大樹改種檳榔樹→土石流發生機率降低。 八、檳榔迷思 提問：請同學討論以下問題： 1. 嚼檳榔可以提神？ 2. 嚼檳榔不會成癮？ 發表：請同學分組回答發表。 總結：檳榔提神是短暫的，檳榔也會成癮，影響身體健康和經濟，最好一開始就不要碰。 請同學一起討論P. 29下方三個拒絕的方法並上台發表。						
第十八週 12/29~1/2	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我	第三篇致命吸引力 第三章無毒人生 一、引起動機 教師帶著同學閱讀課本「歐巴馬的夢想之路」並提問。 1. 歐巴馬因為找不到人生的方向而使用成癮物質，在你身邊是否有類似的故事？ 2. 試著分享一則故事，分析他們為何吸食毒品的原因，並探	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出各種成癮藥物的影響。	【法治教育】 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。	☐ 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： _____

	3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源的運用。	究吸食毒品對生活造成什麼影響？ 發表：請同學分組回答。 總結：依靠成癮物質來解決心中的煩惱問題是不可取的，因為成癮物質對身體的影響是很嚴重的，讓我們一起來了解成癮藥物的影響。 1. 成癮藥物知多少（一） 說明：藥物可以舒緩我們的症狀，但是來路不明或過量使用，就是「藥物濫用」。藥物濫用容易造成藥物成癮，長期下來會有耐藥性、心理、生理依賴。常見的成癮藥物分為中樞神經興奮劑、中樞神經抑制劑、中樞神經迷幻劑三大類。 三、常見的成癮藥物（二） 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？ 發表：學生自由發表意見。 歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1. 中樞神經抑制劑：FM2、K他命、海洛英 2. 中樞神經興奮劑：搖頭丸、安非他命（MDMA） 3. 中樞神經迷幻劑：大麻 總結：成癮物質不僅會對個人身體造成危害，也會拖垮家人及社會大眾的安全，千萬不可輕易嘗試。		學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。			
--	---	---	---	--	------------------------------------	--	--	--

			四、藥物成癮傷很大 提問：一旦碰觸毒品，便很難戒治成功，多的是進出勒戒所多次的煙毒犯，為什麼毒品會讓人無法脫離呢？ 討論：請同學分組討論。 總結：吸食毒品的人無法脫離是因為毒品有生理心理社會三方面的影響。 五、毒「藥」會判斷 提問：請同學愈讀P. 35的小故事，思考以下問題 1. 為什麼毒品要偽裝成咖啡包誘騙同學服用呢？ 2. 當我們遇到類似的情況時，該怎麼做才不會受到誘惑而使用毒品呢？ 回答：請同學踴躍發言。 講述：毒品為了方便販售還有躲避警察追緝，會以果凍、糖果、茶包、咖啡包的形式流通，所以同學對於來路不明的飲料或是零食都要抱持著懷疑的態度，使用批判性思考小技巧來避免誤觸毒品。 1. 批判性思考技巧 1. 質疑 2. 反思 3. 解放 4. 重建 總結：毒品的包裝會一直變裝，同學應該學會批判性思考來避免接觸毒品。						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			七、面對毒品我可以自主 如果有人企圖說服你加入吸毒行列，同學自己本身應該有強烈的信念不去接觸毒品，請用P.38的正確信念來拒絕毒品，並且完成不碰毒品的宣誓。 1. 抗毒基本功 說明：擁有高自尊的人，能夠找到正確的紓壓方式，自然不需要靠藥物來解決問題，以下幾個策略，可以讓你遠離藥物濫用。 1讓生活有目標 2找出造成自己困擾的原因 3遠離高危險場所 4絕不利用成癮物質提神或減重 討論：請同學分組討論，如何能達成以上策略，如利用運動來減肥等。 發表：各組進行發表，並表達自己拒絕使用成癮物質的決心。 九、接觸毒品的法律規範 說明：教師說明毒品的分級，以及法律規範，提醒學生製造販運毒品的罪刑，比吸食毒品的罪刑嚴重很多。 提問：如果青少年吸毒被抓，需承擔那些刑責？ 發表：學生自由回答。 說明：教師統整學生回答，並說明青少年吸食一級、二級毒						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			品，則接受保護處分，得同時諭知令其入相當處所實施禁戒。若吸食三級、四級毒品，則適用少年事件處理法，施以保護處分。 十、小煜的戒毒故事 提問：請同學先閱讀案例「小煜的戒毒故事」，想一想，除了小煜的遠離毒害方式，社會上還有哪些戒毒的資源可利用呢？ 發表：學生自由分享。 歸納：一旦毒品成癮，戒毒的過程是相當不容易的，除了家人的支持、無比的決心與毅力外，若能有更多的支援與幫助，將能更有效幫助吸毒者走出毒品的深淵。 十一、戒毒資源 提問：如果已經有同學接觸到毒品，要如何幫助他戒毒呢？ 討論：請同學以兩分鐘時間做討論。 發表：請一到兩位同學作發表。 總結：只要有心戒毒，不論是網路或電話、醫院或民間戒毒機構，都會願意幫忙。真正可怕的是身體的癮戒除了，心理的癮沒有戒，離開醫院後遇到挫折或是舊朋友又繼續吸毒，如此重複根本沒有真的戒除，所以戒毒後的環境和朋友					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			更重要。教師介紹可利用的戒毒資源：學校輔導戒治資源、毒品危害防制中心、醫療資源等。 十二、健康生活家 實作：請學生以身作則，向家人、親友宣導毒品的危害，及宣誓不會觸碰毒品。						
第十九週 1/5~1/9	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 一、情境式教學引導 1. 以生活中需要使用到跳躍的情境出發，例如：採摘水果時需要垂直跳躍、跳躍障礙物時，需要左右前後變化著跳、由高處跳水的跳…等，引導學生了解跳躍的不同軸向之變化性及重要性。 2. 跳躍可廣泛地運用在各種運動項目，如：三步上籃的最後一步的單腳起跳、排球扣球的最後一步的雙腳垂直跳、手球射門的最後一步單腳跨跳…等，引導學生了解跳躍在運動中的重要性。 二、立定跳遠 說明：立定跳遠的預備→起跳→空中→落地姿勢的動作要領。 操作： 1. 引導學生在預備姿勢過程中，能協調地做出雙手前後助	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	1. 說明：學生能夠清楚了解立定跳遠的動作要領。 2. 問答：學生能說出立定跳遠的要領，並觀察同學的動作比較出差異性。 3. 實作：學生能做出立定跳遠的動作。 4. 實作：學生能在手持重物擺臂下，立定跳遠跳出更遠的距離。 5. 問答：學生能感受並	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	☐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： _____

	現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		擺，並搭配腿部屈伸，擺幅愈來愈大，速度愈來愈快，力量愈帶愈強的身體感受。 2. 藉由提問來引導學生體會起跳瞬間，下肢瞬間爆發，透過重心由全腳掌轉移到腳尖的快速推蹬。 3. 藉由提問來引導學生體會在最高點快速雙手向後壓擺，維持身體重心前傾，延遲空中時間。 三、古代奧運立定跳遠賽 說明：古代選手在參加跳遠比賽時，必須手持1.5~4.5公斤的石制或金屬製啞鈴，古希臘人認為這些重物可以讓選手更精確地掌握擺臂的幅度，更增強推力及保持身體平衡，進而讓選手跳得更遠；比賽中，還會在笛聲的伴奏之下進行，目的在激發選手情緒及掌握節奏。 操作： 1. 引導學生由輕量開始適應手持重物助擺動作。 2. 提問引導學生思考身體在活動中的體會與感受。 四、跳躍的變化性 說明： 1. 講解20公尺的跳躍關卡設計理念，引導學生思考生活情境中所能用到的跳躍，組合出5			說出手持重物及徒手的立定跳遠之間的差異性。 6. 觀察：是否能透過教師示範及資料蒐集，合作設計出的跳躍多樣組合動作。 7. 觀察：學生是否能夠鼓勵他人，共同完成挑戰。		
--	---	--	--	--	--	--	--	--

			種以上的跳躍動作提供其他組同學挑戰。 2. 教師舉例說明並示範多樣化的跳躍動作，提供學生參考。 3. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。 提醒：引導學生以動作示範或口語表達來相互合作，並能正向鼓勵彼此。 五、運動欣賞——規則聽我說 說明： 1. 引導學生討論何謂成功的一次試跳？進而介紹跳遠場地（含起跳板）。 2. 提問方式讓學生思考及討論跳遠比賽評比方法、規則及比賽流程。 3. 跳遠距離測量；人工丈量及電子儀器丈量方法介紹。 操作：教師可透過學習單或口語問答方式，讓學生實際觀看比賽或網路觀賞影片後，教師透過提問讓學生思考並確認是否理解並能活用規則。						
第二十週 1/12~1/16	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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	第六篇運動樣樣行 第一章田賽 一、跳遠 說明： 1. 以鮑勃・貝蒙的完美一跳造就貝蒙障礙一詞的故事，開啟本堂課跳遠的介紹。	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師僅設定合教學目標、決定	1. 說明：學生能夠清楚了解跳遠規則。 2. 發表：學生透過影片能看懂並說出對規則的	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】	☐ 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：

	度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-1 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2. 引導學生是否觀看過跳遠比賽？以提問方式讓學生討論對於跳遠的助跑、起跳、空中、落地動作4個階段的認知，再進一步的說明介紹。 3. 引導學生討論空中動作大致有3種方式：蹲踞式、挺胸式及走步式（剪腿式），其中走步式是時下選手最常使用，也是本課程要學習的方式。 二、助跑練習 說明：學生要清楚知道自己的起跳慣用腳，以左腳為例，每次都要以左腳踩到角錐參考點。 示範：助跑重點在於果決並流暢的跑出速度，啟動後之過程不要算步伐，專注在身體姿勢因速度不同而產生的角度之變化。 操作：能精準地跑出助跑的速度，多次練習下，能穩定步幅，固定助跑距離並體會到身體姿勢的改變。 三、起跳動作練習一 說明：起跳時，注意身體仰角，起跳慣用腳在踩蹬瞬間及雙臂加速帶動上提的動作要領。 操作： 1. 引導學生單腳起跳至最高點時，體會足部由腳跟到腳尖的		小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	認識，進而能發現問題並解決。 3. 說明：活動中學生能了解並自行調整角錐距離。 4. 實作：能在活動中跑出流暢的助跑節奏、速度及做出身體姿勢的控制。 5. 實作：能做出雙臂協調向上帶動及單腳起跳動作，並能借助拍球來體會到空中時間。 6. 觀察：覺察同學動作缺失並能幫助同學調整動作。 7. 實作：能依動作要領做出起跳動作及空中走步式動作。	人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	
--	--	--	---	--	---	---	---	--

			快速推蹬下，力量的轉移的過程。 2. 引導學生在起跳的最高點拍球過程中，體會這段空中時間的存在，以便將來銜接空中走步的動作。 四、起跳動作練習二 說明：利用彈力帶增加阻力，訓練學生單腳起跳的爆發力。 操作：踩蹬時，注意起跳腳由腳跟到腳尖的重心轉移，推蹬的時間愈快愈好。 五、起跳動作練習三 說明：增加高度延長空中時間，體會空間感及保持身體姿勢的平衡。 操作：能夠做出協調的1、3及5步踩蹬動作，踩蹬愈重，高度愈高，空中時間就愈長。 六、空中走步式動作練習 說明：學生清楚了解手腳協調的輪動動作及模擬走步式動作內容。若能熟練此兩種動作，對於跳遠在空中瞬間要能控制我們的身體有很大的幫助。 示範：教師能協調地及步驟化地表現出連貫動作。 操作：學生能以慢動作步驟化練習著，透過多次修正後進而加快速度流暢完成。 七、落地動作練習 說明：			8. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 9. 實作：能在椅子上做出平衡身體的動作。 10. 實作：能正確地做出落地動作。 11. 發表：能評估自身的狀況，進而選擇適合自己的跳遠方式展現。 12. 觀察：學生能在成果發表中欣賞同學，能肯定讚賞他人。		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

			1. 藉由椅子能模擬接近地面的空中感，坐在椅子上核心肌群要用力，才能保持身體的平衡，不可癱軟或歪斜。 2. 果決流暢地向後擺手及向前伸腿，上半身愈接近腿部愈好，維持此時身體角度愈接近地面愈好。 3. 落地時，核心肌群需要用力才能讓腿部快速屈膝及臀部前移。 八、成果發表會 1. 2人一組，1位同學跳，另1位協助攝影；先跳的同學排成一行給予序號，給予練習一次後就開始試跳3次；攝影的同學在沙坑兩側準備攝影及觀察給予建議。 2. 教師以紅白旗評定成功與否，安排固定同學丈量距離，開始進行正式檢測，教師以口令「1號跳，2號預備」及「成功，丈量」的指令讓學生流程進行。 3. 檢測結束後，讓學生分享一次自身的經驗及觀察他人的想法。						
第二十一週 1/19~1/20	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	第六篇運動樣樣行 第二章民俗運動一跳繩（第三次段考） 一、學習引導	3	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	共同學習法：分小組+指定任務+成果競賽。教師	1. 問答：能分享跳繩的效益。	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費者）

	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	利用課本情境頁筱晴的案例，引導學生理解跳繩簡單易學、受場地及時間限制的特性，是健身和健康促進運動的最佳選擇。 發表：學生發表自己學習跳繩的經驗與參與情形。 二、跳繩的效益 講解：利用課文引導學生統整跳繩運動可以強化身體機能，促進生長發育。醫學界也認為跳繩對體重控制、防止老化和心肺機能提高有所助益。 三、跳繩暖身 示範：示範跳繩應強化的下肢暖身活動，並引導學生自由練習跳繩的基本技能。 四、跳繩技術分析 講解：利用課本圖片簡介跳繩以甩繩和跳躍的兩項動作技能為基礎，再將甩繩方式分成迴旋方式和手臂變化的重要技能。 自主練習：引導學生試做，自評已學會的基本技術。 五、空迴旋技術 講解與示範：說明空迴旋是指迴轉的繩子未經過雙腳，在身體上方和四周進行迴旋。示範與引導學生複習頭上、體前空迴旋，再指導單手和雙手體側空迴旋。		僅設定合教學目標、決定小組人數、安排學習空間、促進學生溝通，並觀察合作技巧表現而適時介入。	2. 實作：能展現自己的跳繩技能。 3. 問答：能說出跳繩的技能概念和迴旋要領。 4. 實作：能表現不同的跳繩迴旋技能。 5. 問答：能說出跳繩水平或轉身迴旋的要領。 6. 實作：能流暢地表現跳繩水平迴旋和轉身迴旋技能。 7. 問答：能說出跳繩手部交叉變化的要領。 8. 實作：能流暢地表現手部交叉變化的跳繩技能。 9. 問答：能評估自己的跳繩能力，	與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	1. 協同科目： 2. 協同節數：
--	---	-----------------------------	--	--	--	---	--	---

			實作：學生個人練習如何綜合性呈現空迴旋的組合與串連。 六、水平迴旋技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範單手水平迴旋和軸心跳迴旋方式與垂直迴旋的差異和要領。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習水平迴旋技術。 七、轉身一圈迴旋技術 講解與示範：說明轉身迴旋是花式跳繩動作常用的技術，先引導學生進行口訣要領練習—右、左、左、右、左的體側空迴旋方向變化，再進行動作分析和示範引導。 實作：學生個人練習轉身體側空迴旋的與其他跳繩技巧的組合串連。 八、體側交叉技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明與示範體側外交叉和內交叉的差異，引導學生從試做中比較兩者的差異，並注意迴旋的流暢性與跳躍時機的掌握。 分組練習：引導學生透過同儕互惠合作方式，練習體側交叉跳的技術。 九、前交叉與後交叉跳技術			設定跳繩挑戰模式。 10. 問答：能擬定課後跳繩運動參與的計畫，並願意實踐試做。 11. 問答：能說出雙人和團體跳繩的要領。 12. 實作：能與他人合作表現流暢的雙人和多人的花式跳繩組合動作。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			講解與示範：說明前後交叉跳手部交叉時機的差異及要領，並分析和示範動作技巧。 實作：學生透過同儕互惠練習前、後交叉，允許學生可以進行前交叉跳為主，後交叉跳屬於挑戰動作。 十、挑戰活動 講解與示範：利用課文說明與示範三種跳繩挑戰的目標，引導學生自主選擇參與模式，並設定挑戰目標或練策略。 分組練習：引導學生依據三種模式進行分組，再透過同儕互惠與互助方式朝自己設定的目標練習。 十一、挑戰分享 分享與反思：引導學生發表挑戰心得以及日後參與計畫的反思和修正。 十二、雙人跳繩技術 講解與示範：利用課本圖片和課文說明雙人跳繩的要領，包括雙人一繩在姿勢變化和雙人操控一繩的默契建立。雙人雙繩時迴旋時機的變化。 分組練習：引導學生兩人一組進行基本技巧和進階技巧的練習。 十三、團體跳繩 講解與示範：說明團體跳主要要領是甩繩方式的變化呈現不					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			同的迴旋刑事，引導學生分工 輪流體驗跳躍和甩繩技巧。 實作：學生分組挑戰各種團體 跳形式。 統整：複習跳繩的功能，鼓勵 學生利用課後時間選擇喜歡的 跳繩模式進行運動。						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

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
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 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