

彰化縣立大同國民中學 115 學年度第一學期九年級健體領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節。
課程目標	健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；澄清對體型價值觀的迷思，能夠對自己充滿信心並接受自己，也要瞭解如何正確的減重。另外學習如合理性消費並維護自己的消費權益，除了愛護自己與維護自己之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 體育 瞭解運動中會存在哪些風險並學習如何處理運動傷害，此外學習跆拳道、長跑、啦啦隊舞蹈及各種球類運動，培養更多興趣，讓自己在運動時，能有更多有趣的選擇。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。				

	健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。						
議題融入	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。						
	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。						
	【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。						
	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。						
	安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則。						
	安 J11 學習創傷救護技能。						
	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。						
	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。						
	【交通安全教育】						
	【全民國防教育】						
【家庭暴力防治課程】							
【性侵害防治教育課程】							
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇健康體位 行家 第 1 章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響	一、引起動機 引導：教師帶領學生閱讀課本圖中三人的對話，釐清以下論點	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心

		3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。		自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？ 3. 你是如何評判自己的體型呢？ ☐自己的看法 ☐家人影響 ☐媒體塑造 ☐其他 發表：徵詢願意回答以上問題的同学發表。 歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。 二、我的體型觀 引導：請學生參考課本中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。 發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？ 發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。 講解：有些人的體型在多數人眼中是瘦高型的，但是他自己卻覺得還是太胖，會極	是否能說出影響身體因素。	理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
--	--	--------------------------	--	---	--	---------------------	--

					端的追求還要再更瘦，這是因為受到多種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。 三、影響體型觀的因素 提問：帶領同學閱讀課本中阿強、阿麗與同學的對話，請同學思考阿強和阿麗對自己體型的認知與同學眼中看到的體型認知為何會不同？ 發表：請兩～三位同學發表看法。 引導：其實我們的體型主要受到四大方面的影響。 介紹： （一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。 （二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。 教師介紹： （三）社會文化的期待：國情與國家開發		
--	--	--	--	--	--	--	--

					程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。 （四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。 提問： 以上這些因素會影響個人對自我體型的認知，這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題： 1. 你滿意自己的體型嗎？ 2. 分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？ 總結： 如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。		
第一週	第四篇挑戰自我 第1章運動防護	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 了解簡易運動風險的概念。 2. 應用運動風險評估指標降低運動情境中的危險問題。 3. 了解簡易	一、學習引導 利用課本情境頁小育的例子，引導學生運動環境中存在許多風險，容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識，避開高風險或具備運動防護技巧，才能降低運	1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。 【交通安全教育】

				運動傷害處理的方法。 動意外傷害的發生。 二、認識學校運動風險管理 1. 講解：利用課文說明運動風險的意義，強調事前可以做好風險評估及預防措施，就可以避免許多不必要的危害。 2. 示例：以學校為例，利用課文表格說明學校運動風險類別，如何預防與處理運動風險的作法。請學生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。 三、理解運動風險評估指標 1. 講解：利用課文講解運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義，提醒學生運動前先檢視是否符合這些指標，就能降低運動風險。 2. 案例討論：引導學生利用運動風險評估指標分組討論課文中小育在夜間打籃球受傷的例子，分析此情境潛藏運動風險，以及如何降低運動風險的做法。 四、運動風險評估指標應用	2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。	
--	--	--	--	---	--	--

					1. 案例討論：引導學生分組討論如何運動風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險。 2. 統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。 五、認識急性運動傷害處理原則 1. 講解：利用課文說明 PRICE 是目前最常用在來處理 48~72 小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。 2. 講解：利用課本圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。 六、演練 PRICE 處理步驟 1. 演練：引導學生實際演練 PRICE 處理步驟，互相檢視是否正確。 2. 發表：學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗，是否符合這樣的流程。		
--	--	--	--	--	---	--	--

第二週	第一篇健康體位 行家 第1章身體意象	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 對於體型的自我覺察。 2. 分析影響自己體型觀的因素。 3. 藉由創造性思考重建健康的體型觀。	一、健康的體型觀 提問：請同學閱讀課本中的小故事並進行討論，為什麼阿強？ 發表：請同學小組討論後發表。 總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在阿強的耳裡都會是諷刺或是意有所指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而阿強自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。 二、正向的身體意象 (一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的體型。 總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：青少年對自己的外表非常在意，當同學特別關注某人的身材時，任何	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
-----	--------------------------	---	-------------------------	---	---	---	--

					話語可能都會被解讀為諷刺或意有所指。我們應避免以他人的身材作為話題，並學習尊重他人；同時也需要建立正向的身體意象，學會接納自己。		
第二週	第四篇挑戰自我 第2章防衛運動	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 了解跆拳道運動價值以及基本技能原理。 2. 表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 3 表現跆拳道基本步法。 4. 表現跆拳道綜合動作的身體控制能力與基本腿法。 5. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。	一、學習引導 利用課本情境頁小琳參與跆拳道社團的學習例子，引導學生發表對跆拳道運動參與的經驗，以及國內跆拳道運動發展的看法。 二、跆拳道的運動價值 1. 講解：說明跆拳道起源韓國古代強身健國的武術，具備健身、防身和修身的效果。 2. 講解：說明跆拳道在國內推展情形與重要的得獎事蹟，鼓勵學生可以參與具備健身和防衛的運動。 三、跆拳道基本動作——準備姿勢 1. 講解：說明跆拳道比賽，分為「對打」和「品勢」，兩者都有共同的基礎動作來展現攻擊和防守技	1. 問答：能說出跆拳道起源與運動價值。 2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。 3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。 4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。 5. 實作：能表現跆拳道基本步法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 【全民國防教育】

					術。 2. 練習：引導學生練習跆拳道平行和實戰的準備姿勢。提醒學生專心做好準備姿勢，可以展現認真的學習態度。 四、跆拳道基本動作——基本手法 1. 講解：基本手法——正拳的技能概念。 2. 練習：引導學生練習正拳的握拳和出拳動作。 3. 發表：引導學生發表正拳的動作技能可應用在哪些運動項目？ 五、跆拳道基本動作——基本步法 1. 講解：基本步法——馬步、弓步和三七步的技能概念。 2. 練習：引導學生練習馬步、弓步和三七步的動作。 3. 發表：引導學生發表馬步、弓步和三七步的動作差異。 六、跆拳道基本動作——基本步法 1. 講解：基本步法——交叉步、前行步、前滑步和後滑步的技能概念。 2. 練習：引導學生練		
--	--	--	--	--	--	--	--

					習交叉步、前行步、前滑步和後滑步的動作。 七、進行綜合練習 1. 練習：兩人一組，一人握拳在圈內當攻擊者，一人拿腳靶在胸前當目標區，練習用不同步法移動接近目標區，再用正拳攻擊。 2. 統整：統整學生綜合練習時應展現的身體控制能力，提醒如果平時在家中練習沒有腳靶時也可以用巧拼墊或泡棉棒取代，但要注意安全。		
第三週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、引起動機 提問：請同學參考小故事，思考以下問題。 1. 身高體重要多少才符合現階段的你呢？ 2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？ 發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。 總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					二、健康體位量看 提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位擁有健康體位？ 回答：請同學發表自己的看法。 引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看： 1. BMI：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）／身高平方（公尺）請同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。 2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是 80 公斤，體脂肪率是 30% $\rightarrow 80 \times 30\% = 24$，也就是有 24 公斤的體重是脂肪。可以自行	
--	--	--	--	--	--	--

					攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。 3. 腰臀比＝腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性≤ 0.9，女性≤ 0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。		
第三週	第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	1. 表現跆拳道基本腳法和綜合動作的身體控制能力。 2. 表現簡易對打技巧。 3 展現跆拳道運動應有的運動禮節。 4. 展現跆拳道運動應有的運動禮節。 5. 願意實踐自主練習。	攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。 3. 腰臀比＝腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性≤ 0.9，女性≤ 0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。 一、跆拳道基本動作——基本腳法 1. 講解：基本腳法——前踢、側踢的技能概念。 2. 練習：引導學生練習前踢、側踢的動作。 3. 發表：引導學生比較前踢、側踢的動作差異。 二、跆拳道基本動作——基本腿法 1. 講解：基本腿法——旋踢的技能概念，強調後腳抬膝迅速轉側身，以腳背或前腳掌向前方目標踢擊。 2. 練習：引導學生練習旋踢的動作。	1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。 2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。 3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。 4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。 5. 問答：能說出跆拳道基本腿法。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				3.發表：引導學生比較側踢、旋踢的動作差異。 三、跆拳道基本動作——基本腿法 1.講解：基本腿法——下壓的技能概念，強調後腳向上，以腳掌或後腳跟向目標下壓踢擊。 2.練習：引導學生練習下壓的動作。 3.統整：綜合說明各種腳法與攻擊部位的應用。 四、進行攻擊技巧的模式對練 1.講解：跆拳道安全的模式對練方式，先熟練應用基本攻擊動作的要領，之後再增加不同的練習情境，因應攻擊目標的不同。 2.練習：練習攻擊固定式的目標物、不同高度的目標和兩人對打等三種模式對練。 五、模擬對練比賽 1.講解：說明對練比賽規則。 2.比賽：三人一組，扮演比賽者和裁判，利用簡易的比賽場地進行模擬對練比賽。 3.學習反思：引導學	拳道基本攻擊教巧概念。 6.實作：能表現基本攻擊技巧。 7.發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。 8.行為：願意進行課後自主練習。	
--	--	--	--	--	--	--

					生依據課的四個問題檢視自己比賽中運動禮節的展現。 六、思考與行動 引導學生依據課本的四個問題檢視自己比賽中運動禮節的展現。 七、練習活動的修正 引導學生思考，如果要進行攻擊技巧對鍊或模擬比賽時沒有專用器材要如何維持活動的安全性。 八、自主練習策略規劃 講解：利跆拳道運動的攻擊技巧除了要踢得準以外，速度和力量也是重要的因素。平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。		
第四週	第一篇健康體位行家 第2章我型我塑	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 認識健康體位的意涵與測量方式。 2. 了解體位過重、過輕對健康的影響。	一、體位與健康的關係 提問：請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？ 發表：請一到兩位同學進行發表。 總結：其實體位過重、肥胖或是體位過	1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					瘦都是不健康的，對我們身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。 二、肥胖對健康的影響 1. 心臟負擔加重，導致心血管疾病。 2. 運動時會呼吸困難。 3. 影響內分泌系統，造成不孕、癌症發生率提高、生長激素變少。 4. 造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。 5. 導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、退化性關節炎、痛風。 三、體重過輕對健康的影響 1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便秘或拉肚子。 5. 女性月經減少，甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指甲脆弱。 四、飲食失調與健康 提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的		
--	--	--	--	--	--	--	--

					身材而用激烈的方式減肥？ 回答：教師點名一到兩位同學分享。 引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然也體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了解。 1 厭食症 引導：請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的BMI，對照先前的BMI範圍判斷是過輕的。這位國中女生認為體重太重影響到人際關係，如果體重越輕，會越有自信心，人際關係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。 2 暴食症 提問：同學有沒有看過網路上的「吃播」？當你看到這些直播主時，你有什麼真想法？曾經懷疑過真實性嗎？ 發表：請全班分組討論並發表。 總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前	
--	--	--	--	--	---	--

					暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。 評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。 總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春。		
第四週	第五篇團隊動力 第1章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	1. 了解三對三籃球賽的打法與比賽規則。 2. 理解三對三籃球賽站位的型態。 3. 了解選擇站位型態，與身材、打法有其相關的地方。 4. 透過教學選擇適合自己與團隊的進攻站位，並以此為進攻的基礎贏得比賽。	一、學習引導 利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機——怎麼做可以更好？ 二、簡介三對三籃球規則 1. 比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。 2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。 3. 單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次	1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在使用的規則有何差異。 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					犯規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。 4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 5. 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。 三、實際操作新規則 將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。 四、三對三站位與空間 講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。 五、實際演練 1. 教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯	的特點與進攻特性為何。 4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。	
--	--	--	--	--	---	---	--

					誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。 2. 一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。 六、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。		
第五週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、引起動機 帶著同學看過廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？ 總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。 二、減重方式大解密 1. 單一食物減重法：營養素缺乏，容易引	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					起月經停止或營養不良。 2. 斷食法：完全沒有熱量的吸收、限制水分的攝取，會導致器官機能出現問題，恢復飲食後體重就會快速上升。 3. 代餐減重法：以代餐來控制熱量，沒有學會正確飲食的分量及方法，恢復一般飲食後容易復胖。 4. 減肥藥品：依靠藥物減肥無法長久，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。 5. 其他減重方式： 提問：其實減重的方 式有很多種，但是每 一種都有其風險，使 用不當可能會永久損 失健康，如果你是故 事主角，想要擁有健 康的體位要怎麼做 呢？ 發表：請幾位同學發 表自己的看法。 教師總結：其實健康 體位沒有速成，只能 檢視自己異常的原 因，才能找出適合自 己的方式，回歸健康 的生活型態才不會有 溜溜球效應。教師補		
--	--	--	--	--	---	--	--

					充介紹溜溜球效應。 三、體位管理我決定 提問：同學有用過那些體位控制方式？ 發表：請同學分組分享，派代表上台發表，並統計各組體重控制方式。 講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？ 1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。 2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。		
第五週	第五篇團隊動力 第1章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	1. 透過球的轉移增加防守難度，提升投籃的空檔。 2. 傳球之後	一、無球的移動 1 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自己的能	1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。 2. 實作：	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		的移，能夠創造投籃機會，造防守者在協防或溝通上的困擾。 3. 進攻者的移動路線與傳球路線必須多所考量，避免造成傳球失誤。 4. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 5. 能夠在比賽中利用無持球的切入來為自己與隊友創造得分機會。	力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。 2 發表： (1)引導學生發表自己在比賽中沒有持球時，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。 (2)為什麼要與隊友維持適當的空間呢？因缺乏空間概念容易引發比賽中的失誤。 二、傳切練習 傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。 三、傳導狩獵活動 著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。 四、沒有持球移動的重要性講解 講解：比賽時大多數時間，只有一個人可以拿到球，所以很多的時間都會做無球的移動，這些無球的移動是用來製造自己或隊友的空檔，當學會無球的移動可以讓自己成為更好的球員，	解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。	
--	--	--	--	--	---	--	--

					同時能夠幫助隊友得分，提升三人小組的進攻能力。 五、實際練習 1. 當防守者的手擋在隊友和你之間的傳球路線時，就應該改變方向。或者當防守者在短時間的視線範圍內無法看到你時，也可以做出開後門的切入。 2. 成功的開後門切入與閃切，來自於與傳球者的溝通以及快速地往籃下切入，萬一溝通不佳，很容易人尚未跑到位置，而球已經傳出造成失誤。 六、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。		
第六週	第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能具體分辨瘦身廣告陷阱。 2. 能夠釐清坊間減重方法的可行性。 3. 能利用健康體管理策略進行有效的體位管理。	一、利用運動打造健康體位 實作：請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。 實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以	1 觀察：能熱烈參與討論。 2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

		決健康問題。			增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。 二、控制熱量 減重＝消耗的熱量＞吸收的熱量 運動消耗熱量＝METs×時間×體重 實作：當想要減重時，消耗的熱量必須多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。 三、正確體位管理原則 引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？ 發表：請幾位同學發表看法。 總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有步驟： 1. 了解自己的體位 2. 分析造成體位異常的原因 3. 找出適合自己的方法 討論：教師請同學分		
--	--	--------	--	--	--	--	--

					組討論課本中小建、阿麗、阿強的體位情形與管理策略，並提出自己的看法。 四、健康管理 請同學設計一份自己的體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。 STEP1：確認自己的體位，填上身高體重現況，運用公式算出BMI，並參考課本中的數據確認體位狀況。 STEP2：評估身體活動量，並依照課本進行熱量需求計算。 STEP3：評估每日飲食分量，參考課本評估每日應攝取飲食分量。 STEP4：如果體位過重或肥胖的同學請選取飲食、運動、生活作息想要改善的部分。 STEP5：簽訂契約書。 STEP6：執行計畫完成紀錄。 STEP7：評估結果與		
--	--	--	--	--	---	--	--

					修正。 總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位管理辦法，才能讓自己有更好的人生。 五、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。 【議題融入與延伸學習】 生命教育：青少年應該理解，每個人都是獨特的，追求健康比追求瘦身更重要。		
第六週	第五篇團隊動力 第1章籃球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 3d-IV-2 運用	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 精準的傳球和切入，以及將練習做得平順有連續性。 2. 認識球場上常見的無持球切入方式：開後門切與閃切。 3. 能夠在比賽中利用無持球的切入	一、閃切結合開後門切入的練習說明 講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達成得分。	1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		運動比賽中的各種策略。		來為自己與隊友創造得分機會。 4. 認識個人防守與團隊防守的差異。 5. 利用防守造成抄截、傳球的阻斷與投籃不進，進而奪回控球權，創造機會來為自己的球隊得分。	二、活動「三對零訓練」 即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。 三、活動「球球到位」 1. 進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。 2. 對話：由於活動並非固定路線，因此當成員一起移動時，彼此間的持續溝通變得特別重要。 3. 擺脫防守快速移動到空缺的位置，方便隊友傳球。 四、活動「類全場三對三比賽」 1. 當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。 2. 持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。 五、小組防守觀念說明 講解： 1. 避免對方低位球員	3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。	
--	--	-------------	--	--	---	---	--

					接到球，以四分之三的身體在球與你的防守者之間，降低通常是較為高大的低位進攻者持球後對籃下的威脅。隨球移動（jump to the ball）可以讓擔任防守的學生站在一個能夠抄截且幫忙隊友的協防位置。 六、實際練習 六個學生一組，三人擔任進攻者在外圍導球，另外三個為防守者，當進攻者傳球時，防守者須跟著並站在正確的位置上，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。 七、活動「攻守轉換」 該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：將籃		
--	--	--	--	--	---	--	--

					球場上的策略思考與角色分工經驗延伸到學業、職場與生活規劃中。		
第七週	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友（第一次段考）	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3. 自我監督並持續執行解壓技能。	一、青少年常見的壓力源 提問：試著想想在自己的生活中，是否曾遭遇類似的事件呢？這些事件會不會造成自己的壓力？ 分享：學生自由發表意見。 說明：統整學生的意見，並引導學生了解自己的壓力來源。 二、了解自己的壓力源 提問：你認為學生最常面臨的壓力源是什麼？ 發表：學生自由發表意見。 解說：教師說明青少年常見的壓力來源種類，包括家庭不睦、課業繁重、不良的人際關係、生活環境改變、同學間的比較，並引導學生想一想自己目前生活中最大的壓力來源是什麼。 三、壓力反應 說明：生活中當我們發現現實與理想有差距，又無法解決時，	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】

					就會產生壓力，而壓力出現時會伴隨著各種不同壓力反應，包括生理反應、心理反應、行為反應。 提問：你覺得哪些壓力反應對自己是好的？哪些是不好的？ 發表：學生自由發表。 統整：請學生思考看看在什麼情況下，自己曾經出現這些壓力反應？當出現這些壓力反應時，就該正視自己的壓力問題，尋求抒解壓力的方法。 四、適度壓力讓表現更好 說明：先前已介紹過大的壓力會造成生理、心理、行為反應，甚至嚴重時會有疾病，在了解自己最近的壓力來源之後，我們更要了解壓力可能對我們帶來的整體性影響。 發表：請同學分享成長經驗中因為壓力而更進步的經驗。例如：參加比賽，很緊張很有壓力，但是努力準備，因而吸取比賽經驗或是得獎。 講解：教師引導同學	
--	--	--	--	--	---	--

					思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。		
第七週	第五篇團隊動力 第2章排球（第一次段考）	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，讓學生認識攔網技術，激發學習動機及參與感。 2. 透過趣味活動遊戲，學會攔網動作基本概念，並達成暖身活動目的。 3. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 4. 學會攔網技術動作要領。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目	思考，適當的壓力其實可以是幫助我們成長的助力，讓我們突破自己，激發潛能，才能成為更好的自己。而過度的壓力卻有可能帶來失敗，因此我們更要學習適度的抒解或處理壓力。 一、透過影片介紹排球的扣球技術 1. 說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 2. 講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。 3. 提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5. 統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。 二、活動「攔截遊戲	1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4. 觀察：是否認真參與攔網練習。 5. 實作：能控制身	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				標。	「天羅地網」 1. 說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。 2. 講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。 3. 示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。 4. 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。 三、攔網跨步、助跑起跳動作要領 1. 說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手的戰術、路線，快速改變攔網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。 2. 示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太	體，做出跨步、助跑攔網練習。 6. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 7. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 8. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。	
--	--	--	--	----	---	---	--

					遠、讓來球順著球網落地失分。起跳時雙腳腳尖必須面向球網，起跳後才能正對球網、雙臂沿著球網盡力上提，達到最高的攔網點及最大的攔網面。 3. 操作：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。		
第八週	第二篇從心開始 第1章與情緒壓力做朋友	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。 3. 自我監督並持續執行解壓技能。	一、當壓力來敲門 提問：生活中一定會有壓力，你都用哪種方式處理呢？請學生分組討論認為最有效的抒壓方式。 發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的抒壓方式。 說明：其實每個人處理壓力的方式都不同，沒有所謂對錯，只要找到適合自己的方式就是好方式。 二、解壓步驟 引導：每個人都想成為抗壓高手，平時就要做練習，並利用小瀚的例子學習運用生活技能來處理壓力。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【家庭暴力防治課程】 【性侵害防治教育課程】

					說明：壓力處理有四個步驟：面對壓力、接受壓力、處理壓力、放下壓力。 1.「面對壓力」：先勾選自己面對壓力時會怎麼做，老師提醒學生面對壓力時絕不可以利用菸、酒、藥物來麻醉自己，唯有正視自己的壓力問題，才有辦法主動解決，迎刃而解。 2.「接受壓力」：必須接受壓力的存在，自己才能去調適身體對於壓力的反應。 3.「處理壓力」：介紹幾種調適壓力的方式，如做好時間管理、找出適合自己的抒壓方式、尋求支援等。 4.「放下壓力」：若短時間無法找到解決問題的方法，也可學習放鬆，調整心情與步調，等有能力的時候再來處理。 實作：請學生運用上述的壓力處理步驟，以課本上小瀚的案例來進行練習，讓自己更懂得處理壓力。	
--	--	--	--	--	--	--

					【議題融入與延伸學習】 生命教育：青少年應該理解，壓力是必須面對的問題，如何排解壓力是十分重要的。		
第八週	第五篇團隊動力 第2章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 運用助跑起跳，完成攔網動作。 2. 學會攔網技術動作要領。 3. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 4. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 5. 讓學生在練習中，學會快速移動、起跳的攔網技巧。 6. 學會助跑攔網，伸臂包覆攔網目標。 7. 能站立做出正確的攔網手勢。 8. 學會跨步攔網動作要領。	一、活動「左右跨步攔網練習」 1. 說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。 2. 講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。 3. 示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。 4. 操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。 二、活動「助跑攔網練習」 1. 說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速	1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				領。	度及高度，常用於 3 號位協助組合攔網。 2. 講解：3 號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備至少左右各 3 公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。 3. 示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。 4. 操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。 三、活動「兩人面對面扣球攔網」 1. 說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。 2. 講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，	雙掌將目標球體包覆住。 7. 發表：能說出正確的攔網手勢。 8. 觀察：是否認真參與課程內容。 9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。	
--	--	--	--	----	---	---	--

					並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此瞭解來球的入射角及反射角與手勢的關聯性。 3. 示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。 4. 操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。 四、活動「高台扣球——跨步攔網」 1. 說明：在地面上完成攔網手勢動作後，嘗試左右跨步攔網動作，檢視起跳後是否能維持正確的攔網手勢。 2. 講解：在跨步的過程中觀察扣球者的拋球、擊球動作，在扣球者預備揮臂擊球的瞬間，抓準時機起跳完成攔網動作。 3. 示範：攔網者起跳後，要在空中維持攔網包覆球體的姿勢，		
--	--	--	--	--	---	--	--

					並且盡可能的滯留空中越久越好，增加攔球回彈的成功率。 4. 操作：跨步攔網成功的關鍵在於攔網起跳時機，攔網者必須在拋球前移動至定位，在即將揮臂扣球的瞬間起跳，並完成攔網手勢。		
第九週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	一、情緒是什麼 提問：當發生課本上的四個事件時，你會有什麼情緒反應？ 分享：學生自由分享。 說明：我們的情緒會隨生活情境的不同而有所變化，情緒其實是我們的保護機制，可以讓我們應變生活中的各種情境。 二、情緒萬花筒 引導：情緒分為正面情緒和負面情緒，面對不同的情況，我們有時會出現正面情緒讓自己充滿動力，有時會出現負面情緒來應付外來的危機。 提問：想想看你什麼情況下會出現正面情緒，什麼情況下會出現負面情緒？ 說明：雖然負面情緒能幫助我們生存，讓	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

		風險的行動。			我們遭遇危險時能快速作出反應，但若是長期處於負面情緒，則可能對身體造成危害，嚴重甚至影響生活。 三、心情溫度計 實作：請學生利用「簡式健康量表」檢視自己目前的心理健康狀態。 說明：教師引導學生檢視自己的心理狀態後，介紹促進心理健康的方法。		
第九週	第五篇團隊動力 第2章排球	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會不攔網陣形的動作要領。 2. 透過練習活動，學會與他人合作完成單人攔網陣形。 3. 透過二打二排球比賽練習，學會與他人合作完成扣球技術。 4. 學會六人制單人攔網防守陣形。	一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形 1. 說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。 2. 講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。 3. 示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，已隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。 4. 操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔	1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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。			網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有默契、瞬間反應最為重要。 二、團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 1. 說明：當對方扣球攻擊力不強，或者已方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守陣形。 2. 講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分佈在攔網者的後方兩側，防守對方較不順手的扣球路線。 3. 示範：單人攔網可以減少後方防守者的防守範圍，攔網與防守交錯站位，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。 4. 操作：單人攔網陣形必須透過長時間練習培養默契，讓場上每個人各司其職的守住自己的責任區域，並提早準備防守反擊。 三、活動「二打二排球比賽」 1. 說明：透過小型模	人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。	
--	--	--	--	--	---	---	--

					擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。 2. 講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。 3. 示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。 4. 操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。 四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」 1. 說明：模擬對手扣球時，六人進行單人攔網的防守陣形，在成功將球守起之後，再嘗試將球扣至對方場地。 2. 解讀：單人攔網防守陣形，前排沒有攔網的兩位防守者必須防守前排區域，後排		
--	--	--	--	--	---	--	--

					位防守者必須成半弧形，與前排攔網者交錯站位。 3. 示範：當高台上的扣球者將球拋起，靠近攻擊手的攔網者必須起跳攔網，其餘隊友必須快速移動至防守站位。 4. 操作：當防守方將球守起，舉球員快速移位舉球，前排另外兩名攻擊手主動喊出戰術號碼進行扣球攻擊。 【議題融入與延伸學習】 生涯規劃教育：學生能從動作學習中發現自己的優勢與興趣，結合生涯規劃，思考未來方向。		
第十週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-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	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	一、憂鬱症 1. 引導：教師引導學生思考小妮為什麼會出現這樣的症狀？ 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似小妮的憂鬱情緒？ 3. 發表：學生自由回答。 4. 說明：教師介紹憂鬱症的定義、九大症狀及治療方法。 二、焦慮症	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

		能。 3a-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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		1. 引導：教師引導學生思考阿娟為什麼會出現遇到考試就嚴重焦慮的情形 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似阿關的焦慮症？ 發表：學生自由回答。 說明：焦慮症的患者生活在過度的憂慮及壓力當中，即使生活上並無任何特別事情引發這些焦慮。焦慮的主題可能是日常生活中的各種事情，包括健康、財政、家庭、學業及工作等等。 三、強迫症 1. 引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親友，出現類似美美的強迫行為？ 3. 發表：學生自由回答 4. 說明：所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些	能熱烈參與討論並踴躍發言。	
--	--	---	--	--	----------------------	--

					無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 四、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 五、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。		
第十週	第五篇團隊動力 第3章羽球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解羽球前場區域與可使用的技術。 2. 認識前場區域擊球在羽球中的重要性。 3. 了解放小球與挑球的特性。 4. 能控制擊球的高度與	無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 四、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 五、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。 一、學習引導 利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。 二、想想看 說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本	1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。 2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。 3. 實作：學生能夠	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		項運動技能。		擊球準確度。 5. 認識與學會正手放小球技術。 6. 學習如何檢核自己與他人的放小球動作。	連連看後再與同學分享討論這兩項技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。 三、活動「向上擊球練習」(放小球) 1. 說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。 2. 操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。 3 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。 四、正、反手放小球 1. 說明：說明放小球的使用時機及目的。 2. 示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。 3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。 4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方	做出向上擊球動作並控制擊球高度。 4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。 5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
--	--	--------	--	--	--	--	--

					向。(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。 五、複習正、反手放小球技術動作要領 講解：放小球可使對手向場地前方移動，且若擊出的球貼網而過，可使對手無法處理或被迫挑高回球，所以操作時請以此為原則，應盡量讓球正好貼網過為佳。 六、活動「替代性放小球練習」 1 講解：利用桌球回彈特性，熟練正反手放小球技術動作，操作時盡量以搓擊方式擊球。 2 說明：於牆面簡易繪製羽球網高，搓擊過程中讓球回彈地面距離牆面 2 公尺內為原則。 3 操作：依正、反手放小球要領擊球，熟練腳到手到之整體性動作。		
第十一週	第二篇從心開始 第 2 章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康	一、強迫症 1. 引導：教師引導學生思考美美為什麼會出現嚴重飲食失調的情形。 2. 提問：詢問學生是否有看過身邊的親	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮

		成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。		狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	友，出現類似美美的強迫行為？ 3. 發表：學生自由回答 4. 說明：所謂的強迫症就是因過度恐慌而產生不合理的行為，或擔心發生不好的事件，而不斷重複一些無法控制的行為，如怕髒不停洗手、怕胖而不吃東西。 二、學習正向思考 說明：正向思考是幫助個人找到內在的正能量，這樣的能量，隨時可以面對困難、對抗挫折、掌控逆境，使得人在遇到困難時，不會輕易落入憂鬱的狀態中，而能找出解決問題的方法。 三、正向思考演練 實作：請學生以小琳的案例作為範例，試著運用正向思考ABCDE原則，來處理自己遇到的挫折或危機。 分享：找幾位自願的同學進行分享。	3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十一週	第五篇團隊動力 第3章羽球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰	1. 認識與學會正手放小球技術。 2. 學習如何	一、活動「一拋一打」 1. 說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身	1. 實作：學生能依動作要領成做出正	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	術。	檢核自己與他人的放小球動作。 3. 認識與學會正、反手挑球技術。 4. 認識與學會正、反手挑球技術。 5. 學習主動挑球與被動挑球方法。 6. 學習如何回擊放小球與挑球。	體往來球方向，使用放小球技術回擊。 2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。 二、活動「網前球對抗」 1. 說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。 2. 想想看：漂亮的放小球應(1)球盡量貼網過(2)使球體翻轉或旋轉。 作法：(1)盡量在往高處擊球(2)拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區(3)以手指發力。 三、正、反手挑球 1. 說明：說明挑球的使用時機及目的，瞭解主動挑球與被動挑球的用意。 2. 示範：正、反手挑球之動作要領，注意擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右（反	手放小球。 2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5. 觀察：能互相協助完成練習。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
--	--	--	----	--	---	---	--

					手)。 四、複習正、反手挑球技術動作要領 說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。 五、活動「向上擊球練習(挑球)」 1. 說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。 2. 提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。 六、活動「拍面角度練習」 說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度		
--	--	--	--	--	---	--	--

第十二週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒 困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	歪斜了。 一、保持規律作息 提問：如果你每天睡不飽，你的心情會好嗎？ 發表：學生自由分享。 說明：規律的生活作息，能讓生理機能維持最佳狀態，生理健康也會影響心理健康。 二、均衡飲食 1. 提問：你認為飲食會影響心理健康嗎？ 2. 發表：學生自由分享。 3. 說明：據調查發現部分營養素會讓人有好心情，包含色胺酸、酪胺酸、維生素B群、C、鈣、鎂等。深海魚、香蕉、全穀類、堅果類、深綠蔬菜、南瓜、葡萄柚、紅豆、牛奶、蛋等，都是會讓人有好情緒又快樂的食物。 三、建立規律運動習慣 1. 提問：你平時最常做的運動是什麼？有每天運動嗎？ 2. 發表：學生自由分享。 3. 說明：衛生福利部	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
------	--------------------------	---	------------------------------	--	---	--	--

					建議一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球等），每天至少30分鐘，每週宜有5～7天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。運動可以刺激腦內分泌多種物質讓人覺得更愉快，更放鬆，你會看起來更有精神，更有吸引力，同時也可以緩和鬱卒或是緊張焦慮的心情。		
第十二週	第五篇團隊動力 第3章羽球	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	1. 學習運用前場放小球、挑球的組 2. 了解對手站位並選擇相關技術的方法。 3. 綜合學習學習羽球不同區域的擊	一、活動「一拋一打」 1. 說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。 2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，	1. 實作：完成小組討論表。 2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 3. 發表：學生能分析對手與	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		球手段及站位合作。	練習者依正、反手挑球要領擊球。 3. 觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。 二、前場技術的運用與回擊 1. 說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。 2. 活動：放、挑運用策略戰。 3. 分享：從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略與同學分享。 三、區域站位羽球賽 1. 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。 2. 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需要調整，賽後再進行統整並與同學分享。 四、前後區域羽球賽 1. 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。 2. 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對	身站位說出擊球的策略。	
--	--	------------------------	--	-----------	---	-------------	--

					手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。 3. 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。		
第十三週	第二篇從心開始 第2章遠離情緒困擾	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 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。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。 3. 評估自己的心理健康狀態。 4. 熟練正向思考技能。 5. 持續執行促進心理健康的方法。	一、身心鬆弛練習 說明：冥想、靜坐、肌肉放鬆法、深呼吸等，都能使情緒穩定下來，讓自己有放鬆的感覺。 實作：教師示範後，讓學生試著進行冥想、肌肉放鬆、深呼吸等演練。 二、早發現早治療 提問：如果你今天發現，你做了很多事情，但仍然無法讓自己的心平靜下來，你會如何做呢？ 發表：學生自由分享。 說明：目前政府與民間有許多的機構組織，例如：衛生福利部的免付費心理與醫療諮詢服務電話、張老師全球資訊網、國際生命線總會等，都意在協助需要幫忙的人們，解決自身無論身理或心理的問題，不妨嘗試看看。心理	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 發表：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					疾病就像一般疾病一樣，只要勇於面對，積極接受治療，就能夠有所改善。 三、要知道的一健事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。		
第十三週	第五篇團隊動力 第4章棒球	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-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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 藉由情境了解運動時事。 2. 認識觸擊短打擊突襲短打動作要領	一、引起動機 藉由課文進入觸擊短打與佈陣。 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。 四、短打替代練習 1. 活動「短打替代練習」 2. 講解：藉由替代練習，掌握短打要領。視線從弧口處看球，練習以慣用手打擊的短打替代練習。 五、引起動機 講解：藉由突襲短打破壞佈陣，引起學生學習突襲短打的動機。 六、突襲短打動作要領	1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5. 技能：完成觸擊短打擊突襲	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					領 講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。 七、活動發表會 講解：請同學間藉由攝影器材將短打動作拍攝下來，並於活動後作為彼此進步的依據。	襲短打知動作技能。	
第十四週	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第二次段考）	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、引起動機 提問：請同學想想看，是否有看過基因改造食品的標示呢？為什麼會有這些標示？ 分享：學生自由分享 發表：鼓勵學生踴躍發表 歸納：綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明這些不同的產品有什麼特點。 二、科技食品探討 說明：基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明：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。 三、你發現生活中的	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					基改食品了嗎？ 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。 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？ 發表：學生踴躍發表意見。 實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？ 分享：學生自由分享。 四、永續低碳新趨勢 提問：詢問學生是否知道畜牧業對地球的排碳量有什麼樣的影響呢？因應環保，我們有那些方式可以減少排碳量呢？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：為了因應環保，蔬食成為新的飲食風潮，為了兼顧蛋白質的攝取，植物肉因應而生。		
第十四週	第五篇團隊動力 第4章棒球（第二次段考）	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 認識攻守佈陣的戰術策略。 2. 了解不同	一、短打練習一「點球進籃」 講解：藉由替代練習，掌握短打要領；	1. 情意：認真參與練習活動。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。	Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	出局數佈陣分析。	可透過桌球丟擲，讓打者完成短打練習。 二、短打練習二「短打練習」 講解：進入打擊區，並藉由短打技巧，試著將球擊向最佳落點。 三、基本打擊姿勢檢視 三人一組，請同學間藉由檢核表相互檢視。 四、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？ 五、課程講解 1. 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 2. 一人出局或壘上有跑者時，二壘、游擊手以雙守備為主；一、三壘手就正常守備，面對攻方可能採取的攻擊戰術。 六、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗卻有可能被捕手阻	2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	
--	--	--	-------------------------------------	-----------------	--	--	--

第十五週	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	殺，形成出局。 一、健康食品 提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：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. 看穿促銷噱頭說明。 說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。 二、健康食品的迷思 說明：食品廣告的真正意義。 統整：選購健康食品時，需先了解常見的健康食品迷思： 1. 健康食品具有療效。 2. 健康食品一定是最好。 3. 健康食品對身體有益無害。	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十五週	第五篇團隊動力	2c-IV-2 表現	Cb-IV-2 各	1. 認識攻守	一、引起動機	1. 情意：	【生涯規劃教

	第 4 章棒球	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-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。	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。	佈陣的戰術策略。 2. 了解不同出局數佈陣分析。 3. 藉由排壘球活動認識棒球運動，並積極參與全民運動。	攻守佈陣的戰術策略為何？ 二、課程講解 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 三、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗，卻有可能被捕 2 防守方說明：游擊手於二壘處進行攔截，接球後即刻將球傳往本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。 四、活動「排壘球練習賽」 1. 引起動機：說明排壘球活動可不分性別共同參與，也增加參與人數，是合作為接觸棒球運動前的運動賽事。 2. 場地規格與比賽人數：除棒球守備九人外，另增加右游擊手、內野手二位及外野手二位；每隊上場人數十四人。 3. 活動方式：	認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。	育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	----------------	---	---	---	---	---	---------------------------------------

					(1)投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。 (2)女生打擊出去的球，防守方只有女生可以做接殺動作，男生只能待擊出的球落地，才能拾起。 (3)投手、打擊、跑壘等限制及出局數皆與棒球規則相同。 五、活動省思 經過比賽後，同學是否能了解規則與戰術運用？請依課本題目回答。		
第十六週	第三篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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。	Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。	1. 認識特殊時期的飲食需求內涵。 2. 評估自己的健康需求，體認特殊飲食的合適性。	一、潔淨標章 提問：請同學想想看，是否有看過潔淨標章的標示呢？這標章需要符合哪些條件呢？ 分享：學生自由分享 發表：鼓勵學生踴躍發表 二、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。 【議題融入與延伸學習】 家庭教育：討論如何	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 發表：是否能認真參與討論。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

					制定個人或家庭的消費預算，避免因網紅推薦、促銷活動或廣告宣傳造成頻繁購物。 生命教育：消費行為如何反映個人價值觀、心理需求及社會影響力，幫助學生建立自我認同及價值判斷。		
第十六週	第六篇超越自我 第1章田徑	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 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認運用生活實例重新定義長距離跑的價值。 2. 了解長距離跑的項目及內容。 3. 了解長距離跑的技術分析。 4. 了解並做出長距離跑起跑技術。 5. 了解起跑及加速跑的動作要領。 6. 能做出起跑及加速跑的身體驅動。 7. 了解中間跑的動作要領。 8. 能參與小組討論並能	一、情境式教學引導 1. 利用小琳與小翰對話的例子，引導學生思考長距離跑的意義，它不單單只是比賽性質，重點不在快慢，而是對生活的一種挑戰、一種堅持、一種興趣、一股熱情。 2. 讓學生分享自己的長跑經驗或生活中所看見他人的長跑經驗。 二、長距離跑介紹 說明： 1. 介紹田徑比賽的長距離跑項目。 2. 講解長距離跑技術內容。 3. 講解長距離跑的起跑動作要領。 三、起跑及加速跑 1. 說明：講解起跑及加速跑的動作要領。	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		清楚說明腳跟、全腳掌及前腳掌著地的差異性。 9. 了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 10. 能做出對抗離心力的身體姿勢。 11. 了解長距離跑的正確與錯誤姿勢。	2. 操作： (1) 示範以腳跨步的啟動與身體碰壞重心後的啟動動作，讓全班觀察兩者的差異性並分享觀察心得。 (2) 教師統整重點，讓學生實際操作，引導學生用心體會啟動的差異性並修正身體跑步姿勢。 四、中間跑 1. 說明：講解中間跑的動作要領。 2. 實作：設計三趟50公尺跑步，分別要求學生以腳跟、全腳掌及前腳掌著地的三種方式去跑，並用心感受其差異性。 3. 發表：藉由提問，讓學生以自身體驗去說明上述三者的差異性。 4 統整：腳跟著地對於膝蓋衝擊最大，不建議使用；全腳掌受力面積較大，衝擊力量較小；前腳掌著地的方式，衝擊力較全腳掌大，但向前推進效率也較佳，因此建議學生可以從全腳掌著地開始，待跑步姿勢穩定後，為了更快更有效率，進而再以	中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7. 實作：學生能做出對抗離心力的身體變傾斜角度動作。 8. 說明：學生能夠分享在活動中的體會。	
--	--	----------------------------	--	--	---	--	--

					前腳掌著地的方式跑。 五、彎道跑 1. 講解：講解彎道跑的動作要領。 2. 操作： (1)引導學生直道進彎道跑，為對抗離心力，身體須向內傾斜，此時不宜加速。 (2)引導學生彎道進直道跑時，順應離心力，身體順勢向外，此時宜加速前進。 (3)發表：引導學生發表自己參與過程的情形。 六、長距離跑步姿勢注意事項 1. 說明：講解長距離正確姿勢與常見錯誤姿勢的不同。 2. 統整：引導學生能理解並說出正確姿勢，其應具備頭部注視前方、擺臂的位置、身體體姿須成一直線。 【議題融入與延伸學習】 國際教育：透過跑步中的故事、產品與創意，學生能學會欣賞世界不同文化的價值，並找到屬於自己的生活節奏與目標。		
--	--	--	--	--	---	--	--

第十七週	第三篇健康消費 行家 第2章健康消費 好決定	1a-IV-4 理解 促進健康生活的 策略與資源 規範。 1b-IV-1 分析 健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。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。	Eb-IV-1 媒 體與廣告迷 思的破除與 消費資訊的 批判。 Eb-IV-2 健 康消費行動 的落實與相 關法規、組 織。 Eb-IV-3 健 康消費決定 的問題解決 與社會關 懷。	1. 能夠破除 媒體廣告的 迷思。 2. 能應用媒 體識讀與批 判技，來辨 識消費資 訊。 3. 留意網路 消費陷阱。 4. 明瞭消費 者權利與義 務，做健康 消費好決 定。 5. 有能力解 決消費問題 並實踐社會 關懷行動 力。	一、引起動機 閱讀：請學生先閱讀 阿華與阿力的對話。 提問：你也有類似阿 華的消費經驗嗎？你 都如何處理？ 分享：學生自由分 享。 說明：每個人都曾經 有不開心的消費經 驗，可能是買貴了、 買到不喜歡的商品、 買到瑕疵品、買了回 家後悔等，所以我們 應學習做出消費的好 決定，才能享受消費 的快樂，降低後悔的 機率。 二、影響消費者行為 的因素 觀看：教師事先挑選 幾則健康產品或食物 的廣告，海報或影片 皆可，播放給學生 看。 提問： 1 你是否會因此購買 廣告中的產品？為什 麼？ 2 你認為自己的消費 會受到什麼因素影 響？ 分享：學生自由回 答。 統整：其實我們的消 費行為受到很多因素	1. 觀察： 是否能認 真聽課。 2. 分享： 能否主動 分享自己 的想法。 3 實作：能 正確搜尋 資料來辨 識新聞或 訊息的真 偽。 4. 觀察： 能熱烈參 與討論並 踴躍發 言。	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消 費與財物管理策 略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的 人的各個面向， 包括身體與心 理、理性與感 性、自由與命 定、境遇與嚮 往，理解人的主 體能動性，培養 適切的自我觀。 【人權教育】 人 J3 探索各種利 益可能發生的衝 突，並了解如何 運用民主審議方 式及正當的程 序，以形成公共 規則，落實平等 自由之保障。
------	---------------------------------	---	--	--	--	---	--

					的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。 三、網路消費要留意 提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。 發表：學生踴躍發表意見。 說明：網路消費雖然能帶來許多便利性，但其中也含有許多風險： 1. 商家是否為合法業者。 2. 聯絡方式與交易對象是否真有其人。 講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。		
第十七週	第六篇超越自我 第1章田徑	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 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能理解法特雷克訓練法的內涵。 2. 能結合生活情境設計一套法特雷克訓練路線並實際運用。 3. 能了解並	一、法克雷克 Fartlek 訓練法 1. 說明： (1) 學生清楚了解訓練法定義與具體內容。 (2) 教師分別以距離類、時間類及地形類舉例說明，引導學生融會貫通並能活用。	1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		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-運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		做出調整身體姿勢去適應不同地形。 4. 能了解馬拉松的起源。 5. 能了解馬拉松 42.195 公里的距離由來。	操作：讓學生嘗試設計活動，並能結合資訊能力呈現成果，運用口語能力表達想法，並能帶領同學參與其中。 二、上下坡跑 1. 說明：講解人為了在不同地形中跑步，該如何調整身體姿勢去適應地形。 2. 操作： (1) 引導學生在連續上坡跑及下坡跑時，去感受身體姿勢的變化。 (2) 引導學生針對在上坡與下坡時的地形變化下，身體姿勢、頻率及步幅要如何調整，進行討論與分享。 三、馬拉松的起源 說明： (1) 「馬拉松」名詞由來的典故。 (2) 馬拉松列入奧林匹克運動項目，距離由 40 公里到 42.195 公里的演變。	2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。 3. 觀察：學生能與他人討論與合作。 4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。 5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。	
第十八週	第三篇健康消費行家 第 2 章健康消費好決定	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨	一、媒體識讀——1 說明：引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的

		活技能對健康維護的重要性。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。	康消費行動的落實與相關法規、組織。Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	一想。 提問：最近是否還看到類似的不實新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。 二、媒體識讀——2 實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這則廣告相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。 總結：叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。	的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第十八週	第六篇超越自我 第 1 章田徑	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 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能了解「兔子」名詞的由來。 2. 能了解領跑者的職責與任務。 3. 能了解配速的內涵及重要性。 4. 能認真參與配速活動並能分享身體經驗。 5. 能了解跑	一、兔子的故事 1. 問答：以課文圖片或相關蒐集的照片去提問，引導學生了解兔子的由來與職責。問題舉例如下： (1)圖片中的人去為何要背著汽球？ (2)為何氣球上面要寫數字？ (3)氣球上數字代表什麼意思？ (4)兔子在路跑當中的使用時機為何？	1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。 2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。 3. 說明：學生能清	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		步的各項裝備及其功能性。 6. 能了解並結合 3C 產品實際運用在跑步活動中。 7. 能自行規劃路線並跑出圖形。	2. 說明： (1) 講解賽犬追兔子的故事。 (2) 講解兔子配速的重要性及其影響。 二、配速 1. 說明： (1) 講解配速內涵及重要性。 (2) 講解配速在長距離跑上的重要性及其影響。 2. 操作： (1) 讓學生跑三組 200 公尺，分別以課文中三種配速去嘗試。 (2) 讓學生分享在不同配速下身體的感受。 (3) 統整：了解先快後慢的配速，容易造成後繼無力；先慢後快往往保留體力，以至於成績不容易提升；長距離跑步，還是以均勻的速度跑是最為有效率且省力。 三、創新產品與路跑的結合應用 1. 說明： 講解跑步服裝設備及相關電子產品的功能性及使用方式。 2. 提問： (1) 你在跑步過程	楚了解配速的概念及重要性。 4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。 5. 觀察：學生能認真參與活動。	
--	--	---	--	---	--	---	--

					中，使用過上述那些產品？試著分享你的使用心得。 (2)你在跑步過程中，推薦的其他產品有？產品的功能性為何？ 四、跑出我的創意圖形 1. 說明：如何運用APP去定位及記錄軌跡並上傳雲端。 2. 說明： (1)實際示範：首先找出你要的圖形，並於地圖上畫出路線。 (2)以手機定位後開始跑步，中途可以電子產品協助確認路線的正確性。 (3)跑步結束後將軌跡下載，可結合照片及文字作為成果報告，上傳雲端。		
第十九週	第三篇健康消費行家 第2章健康消費好決定	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義	一、消費者的八大權利 閱讀：請學生先閱讀小華的案例。 提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：消費者的八大權利。 二、消費者的五大義	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主

		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。	的問題解決與社會關懷。	務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題並實踐社會關懷行動力。	務 說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。 實作：請學生檢視自己的消費行為中，有達到以上幾項義務？在最近的消費行為中，行使過哪些權利？ 發表：學生自由分享。 說明：消費者可以要求保障他的消費安全與權益，這是消費者應有的權利。但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。	偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	體能動性，培養適切的自我觀。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第十九週	第六篇超越自我 第 2 章競技啦啦隊舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	1b-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 結合學生生活中觀看運動賽事的經驗及事前準備相關影片， 2. 引發興趣，透過提問討論並引導學生認識競技啦啦隊的起源與發展。	一、情境式教學引導 以高中籃球聯賽中場休息，常見競技啦啦隊熱情帶動場內氣氛為例，拋出議題，進而引導學生分享生活中所看到的各式各樣的啦啦隊的經驗。 二、競技啦啦隊起源及發展 1. 說明：介紹啦啦隊轉變成競技啦啦隊的由來。	1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 了解競技啦啦隊的比賽內容項目。 4. 了解手姿的基本動作。 5. 能嘗試做出手姿的各項動作。 6. 了解腳步的基本動作。 7. 能嘗試做出腳步的各項動作。	2. 藉由國際或國內的啦啦隊比賽相關影片觀賞，加深同學對競技啦啦隊的認識。 三、手姿的基本練習 1. 說明：介紹 T 式、單折 T 式、雙折 T 式及高、低劍式的手姿動作要領及注意重點。 2. 操作： (1) 將全班分組，6 人一組，分組練習。 (2) 提醒同學注意身體軀幹要挺直，雙手用力緊繃，讓小組動作能整齊劃一。 四、介紹左、右 L 式及高、低 V 式的手姿動作要領及注意重點 操作： (1) 注意拳眼朝向的方向須一致。 (2) 提醒同學注意臉部表情帶有精神，保持微笑。 (3) 可拍打節奏，讓小組能搭配節奏做出連續動動作。 五、手姿的基本練習 1. 說明： (1) 複習上次課程內容。 (2) 介紹斜對角式、斜對角上單折、斜對角下單折及斜對角雙	號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。 6. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿及腳步動	
--	--	--	--	---	--	--	--

					折式的手姿動作要領及注意重點。 2 操作：提醒同學注意握拳拳眼位置要一致，兩手斜度要一樣，雙手力度要繃緊。 六、腳步的基本練習 1. 說明：介紹開合步、弓箭步、抬腿及跳躍的腳步動作要領及注意重點。 2. 操作： (1)提醒同學注意手腳須協調，動作可由慢到快的練習。 (2)步伐大小要一致，身體高度就會對齊。	作。	
第二十週	第三篇健康消費行家 第2章健康消費好決定(第三次段考)	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。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。	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。 Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。 Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。	1. 能夠破除媒體廣告的迷思。 2. 能應用媒體識讀與批判技，來辨識消費資訊。 3. 留意網路消費陷阱。 4. 明瞭消費者權利與義務，做健康消費好決定。 5. 有能力解決消費問題	一、消費停看聽——停、看 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「停下來想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。	1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。 3 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發	【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝

				並實踐社會關懷行動力。	說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。 二、消費停看聽——聽 閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，搜尋資料了解產品內容」？ 提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。	言。	突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
第二十週	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈(第三次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解口號在比賽中的具體內容。 2. 了解並嘗試做出整齊有力的呼喊	一、競技啦啦隊比賽中口號介紹 說明： 1. 介紹比賽規則。 2. 以彩球、標語海報板、傳聲筒等搭配口	1. 說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2. 實作：	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞

		情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		口號。 3. 能有節奏地做出口號與身體動作的協調搭配。 4. 學生能相互合作，設計出適切的口號組合動作。 5. 學生能綜合技術，成功且流暢地展現口號組合動作。 6. 學生能針對他人表現給予回饋及良好建議。 7. 瞭解舞伴技巧的角色及其任務。 8. 瞭解舞伴技巧安全的重要性。 9. 了解雙股立姿的動作要領。 10. 能做出雙股立姿的動作。	號現場示範不同器材帶來的效果。 3. 介紹口號的重點在於聲音要宏亮、清晰，搭配動作要簡潔、有力，主要能在大環境中將聲音放送至最遠端觀眾席，進而能帶動全場氣氛。 二、口號及手姿的基本練習 說明： 1. 講解並示範課文中的口號內容、節奏變化與肢體動作的搭配。 2. 將全班以 6 人 1 組，進行分組練習。 3. 提醒同學聲音要短促清楚，手姿要展現力度並整齊劃一。 4. 分組表演。 三、創意滿分，口號我最行 說明： 1. 學生分組，透過節奏變化與肢體動作的搭配，創意編出一套口號動作。 2. 講解評分表內容，學生透過欣賞，分析出他人的優缺點及特色，給予實質回饋與建議。 四、舞伴技巧人員介紹	學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 3. 觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4. 實作：學生能自行組合動作並表現出來。 5. 觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6. 說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。 7. 說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要	世界不同文化的價值。
--	--	--	--	--	--	---	-------------------

					說明： 1. 講解底層人員、頂層人員及保護人員的特質及任務。 2. 以提問方式與學生互動，藉以聚焦小組合作的關鍵因素。問題如下：要如何讓別人知道我的恐懼？我要如何知道他人喜不喜歡我的輔助動作？ 五、雙股立姿 1. 說明： (1)講解雙股立姿的底層、頂層及保護人員之動作要領。 (2)操作：分組進行練習。 (3)提醒：眼神專注，保持溝通，觀察彼此。 2. 提醒： (1)底層需穩定下肢力量，眼神注視頂層的手腳，穩定支撐頂層人員。 (2)頂層人員注意核心力量，使身體成為棒式。 (3)保護人員隨時支持與保護頂層人員。	領。 8. 實作：學生能做出雙股立姿動作。 9. 觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。	
--	--	--	--	--	---	---	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣立大同國民中學 115 學年度第二學期九年級健體領域／科目課程

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	九年級	教學節數	每週(3)節。
課程目標	健康教育 學習以健康的態度了解有利於人際關係的特質，並學習正確的溝通技巧，以經營良好的人際關係。學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通協調，以及面對家暴時的危機處理，並了解促進家人關係和諧的方法。提升學生的危機意識，提升安全保障。讓學生熟悉地震逃生技巧並加以演練，最後能運用社區中各項資源並構思有效策略化解危機。除此之外，也要學習如何愛護我們的生活環境，讓我們的家園更加的美好。 體育 認識國內外適應體育發展起源與現況，關注並同理身心障礙者運動需求與權益，並協助他們參與運動願意。認識帕拉林匹克運動會的起源與項目，了解地板滾球的起源與比賽規則，並展現穩定的投球能力參與地板滾球比賽，並體驗身心障礙者參與地板滾球的特殊需求。 了解與學會籃球全場快攻各位置跑動路線。認識掩護在球場上的功能，並能實際運用。了解桌球旋轉的特性與原理，學會發與接下旋球、學會桌球雙打比賽，了解桌球雙打的策略及運用。引導學生了解排球比賽初級進攻戰術，激發學習動機；學會快攻動作技巧及各項技術分析。引導學生了解足球比賽的防守觀念和樂趣，激發學習動機。 海豚游、蝶泳打腿、蝶泳划手、蝶泳換氣前進。能了解扯鈴各項動作的技術原理；能展演扯鈴的進階組合動作。認識及了解詠春拳的基本手型及其動作發力的原理；運用基本的詠春拳手型，連貫並組合成連續動作；透過練習活動，掌握詠春拳的基本動作技巧，並將其技巧應用在防身術上。				
領域核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。				

	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
議題融入	【人權教育】 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。

能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。

【安全教育】

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J2 判斷常見的事故傷害。

安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

安 J7 了解霸凌防制的精神。

安 J8 演練校園災害預防的課題。

【家庭教育】

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

家 J10 參與家庭與社區的相關活動。

家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。

【生涯規劃教育】

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

【多元文化教育】

多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
		學習表現	學習內容				
第一週	第一篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行	一、有利於人際關係的特質 1. 閱讀：請同學先閱讀大家對小強、小豪、小瑛的描述。 2. 提問：擁有哪些條件或特質的人，比較受歡迎呢？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：請同學想想看一個團體中，為	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 發表：是否能踴躍發表自己的想法。 3. 發表：是否能認真參與討論。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

		互動技能。		動者。	什麼有人的人際關係好，有人則是人際關係差，引導學生思考每個人的特質與情緒都會影響到人際關係。 二、提升人際好關係 1. 說明：介紹提升人際關係的妙招： (1)養成良好衛生習慣 (2)對人友善有禮貌 (3)真誠待人、主動幫助同學 (4)懂得尊重別人 (5)積極參與班上事務、熱心公益 (6)多傾聽，對人有同理心 (7)遵守班級規範 2. 實作：請學生檢視自己做到其中哪些項目，沒做到哪些項目。 3. 說明：每個人都可能具備受歡迎與不受歡迎的特質，若你想要改善自己的人際關係，可以先從去除不受歡迎的特質開始，人際關係的經營是可以學習與修正的。 三、重新打造人際好關係 1. 閱讀：請學生閱讀課本上的描述，試著	4. 實作：是否能確實完成課本上的勾選與填答。 5. 實作：是否能確實完成課本上的衝突處理關鍵問題。	
--	--	-------	--	-----	--	--	--

					思考若自己遇到以下特質的人，你是否會喜歡他？ 2. 提問：小強、小豪、小瑛做了哪些努力？改變後的人際關係有什麼變化？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 四、看見自己 1. 實作：請同學重新思考自己需要改變的人際關係是什麼？填入自己想改變的項目、我做的努力與改變後的人際關係。 2. 實作：填寫承諾書，讓自己成為既可愛又善解人意的人。 3. 說明：透過檢視自己與調整，我們可以了解自己的人際關係狀況，才能進而改善，讓自己更好。 五、人際發生衝突時 1. 閱讀：請同學先閱讀小瑛、小強、小豪的對話。 2. 提問：你覺得小瑛、小強、小豪他們的對話態度如何？為什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。	
--	--	--	--	--	--	--

					4. 說明：沒有人喜歡被大聲斥責或羞辱，所以說話的態度往往是影響人際關係的主因，也沒有人天生就懂得如何溝通，這些都是需要學習的。 六、衝突處理關鍵時刻 1. 說明：介紹衝突處理的關鍵。 2. 實作：如果我是小豪，我的作法是什麼？ 3. 分享：請學生自由分享。 4. 說明：強調溝通也需要學習，良好的互動，必須建立在有效溝通上，否則訊息或情緒都將無法正確傳達給他人。		
第一週	第四篇超越運動障礙 第 1 章運動無礙	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 理解帕拉林匹克運動會的起源與文化項目。 2. 認識國內保障身心障礙者運動權的做法。 3. 分享日常生活中可以協助身心障礙者參與運動的相關行動。	一、學習引導 利用課本事件或是學校特殊教育宣導相關活動，引導學生認識有特殊需求的身心障礙者也有運動權。 二、認識國內適應體育發展現況 1. 講解： (1)利用課文講解帕拉林匹克運動會舉辦的起源與目的是源自奧林匹克運動精神的理念，而且也是每四	1. 問答：能說出帕拉林匹克運動會舉辦之意義。 2. 問答：能說出帕拉林匹克運動會的主要價值與體現事例。 3. 發表：	【人權教育議題】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。

				4. 理解協助身心障礙者運動的方式。	年舉行一次。 (2)利用課本知識Plus 說明帕拉林匹克運動會標誌的意義，說明三條彩帶圍著一個中心點，象徵世界各地的運動員都有機會參與。 三、認識帕拉林匹克運動會的文化價值與運動員分級 講解：利用課本說明帕拉林匹克運動會的文化價值是公平、尊重與包容。為了展現公平競爭的理念，帕拉林匹克運動會比賽時會依據運動員的身心障礙狀況進行鑑定分級。利用體育署帕拉林匹克運動分級中心資源，說明分級流程與類別。 四、認識帕拉林匹克運動會的包容價值與比賽種類 1. 講解：利用課本說明帕拉林匹克運動會為展現包容價值，與奧林匹克運動會一樣包括冬季與夏季比賽項目，再依據主辦國意願增辦某些項目，例如：東京 2021 年的帕拉林匹克運動會比賽項目就有 22	能分享觀賞帕拉林匹克運動會相關比賽影片心得。 4. 實作：利用學習單發表運動參與或學習經驗可以展現運動價值的事件。 5. 問答：能說出身心障礙者參與運動的重要性以及國內外適應體育發展現況。 6. 實作：能分享如何協助有特殊需求的同學進行體育課或運動的具體作法。	
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--

					項。 2. 欣賞：利用網路資源，讓學生欣賞帕拉林匹克運動會比賽影片，引導他們分享觀賞心得。 五、認識帕拉林匹克運動會的尊重價值 講解：說明帕拉林匹克運動會因應運動員特殊需求增列無障礙的設施、服務和修正競賽規則，彰顯「尊重」運動員尊嚴的價值。 六、思考與行動 講解：利用課本表格和示例，分享在運動參與或學習經驗中，可以展現運動價值的事件。 1. 認識國內保障身心障礙者運動權的作法 1. 講解：保障身心障礙者參與運動是世界高品質體育發展的趨勢，利用課文說明國內已有相關法律條文規定保障其權力，希望學生能重視此觀念。 2. 示例：以國內舉辦全國身心障礙運動會，讓優秀的身心障礙運動選手也有機會		
--	--	--	--	--	--	--	--

					參與運動競賽。 八、認識國內外適應體育推展方式 講解：利用課文講解國內目前保障身心障礙者的運動權，營造友善運動環境的作法，包括研發運動輔具，提高身體運動能力；修正比賽規則和器具，提供身心障礙者參加運動賽事機會；支持與倡導身心障礙者運動理念；興建無障礙運動場館；設置各類障礙協助人員（例如：視障者陪跑員等），請學生分享其他示例或相關活動。 九、適應體育行動策略 講解：利用課文說明可以利用三個簡單的步驟將適應體育理念落實在生活中，協助有特殊需求的同學或他人。包括以同理心先列出他會遇到的運動參與障礙、評估他在從事運動、評估自己的能力。 十、思考與行動 發表：利用課本 133 頁學習任務，引導學生要協助有特殊需求		
--	--	--	--	--	---	--	--

					的同學要進行體育課或運動時，可以參考三步驟列出他會遇到的障礙，評估他在從事運動需要的協助以及評估自己能協助的能力，擬出具體的行動做為日後實踐之參考。		
第二週	第一篇人際好關係 第1章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、語言技巧 1. 說明：「語言技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，修改為「我訊息」的對話。 3. 分享：讓學生自由分享修正後的對話。 4. 統整：學生的發表。 二、非語言技巧 1. 說明：「非語言己巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛和小豪的對話內容，觀察使用「非語言技巧」前後有什麼不同？ 4. 分享：讓學生自由分享。 5. 統整：學生的發表。 三、同理傾聽和回應技巧 1. 說明：「同理傾聽和回應技巧」如何運	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。

					用。 2. 實作：請學生根據小強的對話內容，觀察使用「同理傾聽和回應」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 四、正向表達的技巧 1. 說明：「正向表達的技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小瑛的對話內容，觀察使用「正向表達」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 五、具體化表達技巧 1. 說明：「具體化表達技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「具體化表達」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 六、自我肯定拒絕技巧 1. 說明：「自我肯定		
--	--	--	--	--	---	--	--

					拒絕技巧」如何運用。 2. 實作：請學生根據小強和小豪的對話內容，觀察使用「自我肯定拒絕」前後有什麼不同？ 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。 七、情境練習 1. 閱讀：請學生先閱讀小瑛和小偉的對話。 2. 實作：請學生分組討論，請勾選你認為小瑛和小偉的對話過程中，有達到溝通的項目。 3. 實作：讓學生分組利用上述情境進行一分鐘對話演練。 4. 指導：分組引導學生進行演練，並提醒學生溝通進行時應避免出現批評、責備、抱怨的口吻。		
第二週	第四篇超越運動障礙 第2章地板滾球	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。	Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解地板滾球的比賽規則和技能原理。 2. 穩定的表現地板滾球的運動技能。	一、學習引導 講解：利用課本情境頁小育參與表姊地板滾球比賽的例子，引導學生發表是否也有相關觀賞經驗。 二、認識地板滾球 講解：利用課本說明	1. 問答：能說出地板滾球起源與特色。 2. 問答：能說出地板滾球的	【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。

				3. 體驗坐式與輔具的地板滾球活動，同理肢障者參與運動之需求。	地板滾球是源自古希臘的一種投擲遊戲，分成個人賽、雙人賽和團體賽，以投出的色球更接近白色的目標球就能獲勝。利用知識Plus說明地板滾球在國內外納入身心障礙者比賽的情形。 三、認識地板滾球的簡易規則 1. 講解：利用課本圖說講解地板滾球的場地設計、器材和個人、雙人和團體賽制。 2. 練習：利用學校場地實際布置成地板滾球的場地，可以彈性地調整場地比賽大小，但是要標示出投擲區、V字線和重置區。 四、活動「投球練習」 1. 講解：教師示範與講解發球和投準的基本動作技能。 2. 練習：引導學生布置場地，6個人一組練習發球的投準動作。 3. 發表：引導學生依據課文提問問題，討論投準的要領。	器材與簡單賽制。 3. 實作：能表現地板滾球投準動作技能。 4. 問答：能說出參與比賽的領略或心得。 5. 實作：能表現出正確的參賽動作技能。 6. 問答：能說出參與修正式地板滾球的心得。	
--	--	--	--	--	---	---	--

					五、、活動「進攻練習」 1. 講解：教師利用課本說明地板滾球得進攻策略。 2. 練習：引導學生進行3人兩組的修正式比賽，進行2輪比賽。 3. 發表：引導學生發表投準時的得分要領。 六、進行地板滾球比賽 1. 講解：教師講解地板滾球比賽的學習任務（裁判組和比賽組）和工作分配，讓學生自行布置場地和選擇參加比賽的組別，實際體驗一場比賽後，再換組進行比賽。 2. 比賽：分組進行比賽並計分，再公布比賽結果。 3. 發表：請表現優異的組別分享比賽策略。 七、進行坐式地板滾球體驗 1. 講解：教師說明坐式地板滾球體驗的目的。 2. 練習：16人一組坐在椅子或輪椅上，		
--	--	--	--	--	--	--	--

					進行地板滾球的投準動作。 3. 發表：引導學生分享坐式投球動作會產生的困難以及可能的解決方法。 八、體驗活動 1. 講解：教師利用書面紙捲成空心的紙棒或利用大的塑膠空心管作為投球輔具進行體驗活動。 2. 練習：引導學生輪流體驗以輔具進行發球或投準的感覺。 3. 發表：請學生發表體驗活動的心得。		
第三週	第一篇人際好關係 第 1 章拉近彼此距離	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧。	1. 完整分析有利於人際關係的特質，覺察自己的人際表現。 2. 熟悉並運用溝通技巧增進人際關係。 3. 願意成為反霸凌的行動者。	一、不良的人際關係 1. 說明：可以先利用一些霸凌的新聞或案例，引導學生思考霸凌對青少年團體生活中的傷害與影響，再介紹霸凌的種類——語言霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、網路霸凌、反擊型霸凌、性霸凌。 2. 提問：生活周遭是否有類似上述的霸凌事件發生？寫下當下處理方法。 3. 分享：讓學生自由分享。 4. 統整：學生的發表。	1. 觀察：是否認真聆聽。 2. 實作：確實完成溝通技巧的練習。	【人權教育】 人 J6 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保護弱勢。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【安全教育】 安 J7 了解霸凌防制的精神。

					二、反霸凌劇場 1. 閱讀：請學生先閱讀小葳的情境內容。 2. 提問： Q1：如果你是小葳的同學，你會選擇怎麼做？ Q2：如果你是小葳，你會怎麼做？ Q3：若小葳想和同學面對面說清楚，化解誤會和衝突，她該怎麼說或怎麼做？找幾位同學分別扮演小勇、小葳和其他同學，請運用之前教的「溝通心訣竅」的技巧做練習。 3. 統整：小勇的行為已經構成網路霸凌，霸凌事件不管對誰都是很大的傷害，而不論你是被霸凌者、霸凌者或旁觀者都有適當的處理方式，來降低霸凌的發生與傷害。 三、如果我是被霸凌者、霸凌者、旁觀者 1. 說明：被霸凌者、霸凌者、旁觀者的處理方式。 2. 分享：若學生有不同於課本的想法，也可自由分享。		
--	--	--	--	--	--	--	--

第三週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、學習引導 利用情境中，為何老伯隊能夠輕易獲勝，引導學生回想自己在比賽中所遭遇的問題，逐漸引起學生學習動機，同時帶入本單元的學習歷程與脈絡。 二、介紹全場 5X5 比賽規則與進行方式 1. 與 3X3 不同的除了參與人數與場地需求不同外，尚有籃下 3 秒、8 秒過半場與 24 秒內必須出手投籃的規則等。 2. 籃球是一項進攻與防守反覆交替的運動，持有球權掌握進攻才有得分機會，而防守方則須利用防守策略奪回球權。 3. 團隊防守包含區域防守與盯人防守，分別說明區域防守與盯人防守的優缺點。 三、實際操作 1. 請幾名學生示範站位，簡單呈現區域防守類型與名稱由來。 2. 可以加入進攻者僅傳導球，讓學生能夠移動防守，同時藉由學生表現講解區域防守較容易暴露的缺	1. 問答：請學生想一想 5X5 籃球賽的規則與 3X3 的規則有何差異。 2. 實作：學生能口頭說出規則的差異性與違例的罰則。 3. 觀察：了解區域防守的種類。 4. 實作：能針對對手特性，選擇適合的防守隊形。 5. 觀察：能和同學討論使用區域防守的優、缺點。 6. 實作：進攻者是否能夠透過球的傳導獲得投籃機會。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
-----	------------------------------	---	-----------------------------	---	---	---	-------------------------------------

					點。 3. 規定學生僅能防守自己所設定的對象，不准幫忙守其他隊友的，然後請場下的同學以及上場的同學，分享在盯人防守上所發生的問題。 1. 團隊防守觀念與練習 講解：無論是區域或盯人防守都需具備防守意識，能夠做好防守的隊伍，對於勝利的取得會更有把握。常見的防守觀念有隨球移動（Jump to the ball）、阻擾接球（Deny）、補位（Help）與關門（Close）。 五、實際演練 1. 教師可依照課本內容中的防守項目，按照時間與學生程度任意選擇欲授課的內容實施，主要是防守觀念建立與實際體驗團隊防守所需注意的事項。 2. 一開始同學尚未熟悉整體流程時，可以用走的來移動位置，但是必須發出聲音溝通防守與提醒隊友。	7. 實作：解讀防守意圖，利用切傳破壞防守。 8. 實作：防守者在移位防守後是否能夠回到原位。 9. 實作：防守者是否能依持球者位置調整補防的站位。 10. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友該站的位 置。 11 實作：解讀進攻意圖，製造來得及協防的機會。	
第四週	第一篇人際好關	2a-IV-3 深切	Fa-IV-2 家	1. 完整分析	一、家人關係	1. 觀察：	【品德教育】

	係 第 2 章和諧的家人關係	體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	庭衝突的協與問題解決技巧。	家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效解決衝突。	1. 閱讀：請同學先閱讀課本上的情境故事與對話。 2. 提問：如果你家遇到大家對事件想法不同時，你會想辦法提出來討論或溝通嗎？為什麼？ 3. 發表：學生自由分享。 4. 說明：教師說明良好的家人相處，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，因而達成共識。 二、家人發生衝突時 1. 閱讀：請學生閱讀小華與爸爸的衝突情境。 2. 提問：若你是小華，當你面臨上述情境時，你會如何溝通？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：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你可以試著用什麼樣的方式來化解衝突。	是否能認真聆聽。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
--	---------------------------	--	----------------------	---	---	--------------------------------------	--

					三、衝突滅火器——1 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及溝通的經驗？ 2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3. 說明：化解衝突的招式-選擇冷靜的時機對話、調整情緒，主動開口。		
第四週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、活動「格格不入」 1. 依據區域防守特性所改良的籃球活動，讓攻守雙方都能體會區域防守所需的技能與溝通能力。 2. 引導學生思考：「站位與傳、接球之間的關係」、「如何不讓同格子的對手接到球」與「當防守對象接到球時，如何降低其傳球的準確性」等問題，並嘗試解決。 二、全場攻守轉換 1. 在嚴密防守下所獲得的球權，透過快速地傳導，可以創造得分的優勢。 2. 快攻是最輕鬆且快速的得分方式，同時容易擾亂對手防守陣	1. 實作：學生防守的人都接不到球，想辦法在進攻者接到球後，能夠抄截。 2. 實作：對於持球的進攻者無法抄截的話，也要迫使使其無法傳球或傳出質量不佳的球以利後續隊友抄球。 3. 觀察：快速站在正確的防	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					式，讓自身球隊更有得分利多。 三、快攻路線介紹 1. 在進行快攻操作時，為避免隊友之間未保持適當距離產生失誤，所以原則上將場地劃分為三條假想路徑。 2. 快攻的方式主要依照取得籃板後，場上隊友與防守方的位置而有所調整，從最精簡的一次傳球到需要中鋒拖車跟進的三、四次傳球都有，可分別規畫符合學生能力的快攻路線練習。 四、活動「分秒必爭」 1. 利用上一節課所教授的快攻概念與技能，和同學一同思考攻守策略，解決場上問題。 2. 攻守雙方都需思考的問題：如何加快進攻節奏以及如何降低對方推進速度與得分。 五、快攻的防守 1. 在上一個活動中所面臨的狀況「如何有效地降低對手持球推進的速度」，也可以說「如何爭取讓隊友	守位置上，能降低進攻者得分的機會。 4. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 5. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 6. 實作：傳球與走位動作流暢？不發生傳球失誤，且能得分。 7. 實作：快攻過程中球不落地。 8. 實作：計算從搶到籃板到上籃得分過程中，透過幾次運球與傳	
--	--	--	--	--	--	--	--

					回防的時間」。 2. 在快攻狀態下處於劣勢的防守方可以做的事有：做好對球的施壓，不要讓對方輕易將球傳導而打快攻、阻擾靠近接應位置的球員其餘快速退防以及放投外線不給切入等策略。 六、活動「以寡擊眾」 引導學生從活動中思考問題解決： 1. 當你擔任防守方的時候，你們的團隊運用什麼策略來阻止快攻呢？請把方法寫下來，並和大家分享。 2. 當角色轉換你成為進攻方時，有沒有什麼策略能夠讓你們快速將球傳給沒有防守者的隊友？請告訴大家你們的好方法。	球來達成得分。 9. 實作：傳接球動作是否流暢，同學間是否持續溝通。 10. 實作：防守方透過對控球者的壓迫，不讓控球者能夠輕鬆的將球傳出。 11. 實作：阻擾可能接應球的進攻同學，讓控球者找不到人可以傳球。 12. 實作：讓快攻方能夠以外線投籃結束，較能夠降低得分機率。	
第五週	第一篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。	一、衝突滅火器——2 1. 提問：你是否曾有與家人發生衝突以及	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】

		1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。		2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	溝通的經驗？ 2. 分享：學生試著說出該次發生衝突的過程與如何溝通。 3. 說明：化解衝突的招式-對事不對人，語氣要溫和、澄清誤會，給彼此解釋的機會、達成雙方的共識。 二、換我試試看 1. 實作：請學生藉由課本情境，練習上述所教的溝通技巧。 2. 發表：鼓勵學生說出自己的想法。 3. 統整：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。 三、促進家人關係和諧方法 1. 提問：你覺得該如何拉近家人間的距離，讓彼此的關係更親密？ 2. 討論：以四至五人一組，分組討論。 3. 發表：學生分組發表。 4. 說明：強化家人關係的方法，包括以下六項：付出關懷的心、一同分擔家務、共同參與活動、營造	踴躍發表自己的想法。	家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
--	--	---	--	---	--	-------------------	----------------------------------

					良好氣氛、有效化解問題、創造家庭分享時光。並強調除此六種方式外，也可依每個家庭的特性，發展出最適合的方式。 5. 歸納：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的衝突，還可以增進家人間情感。		
第五週	第五篇動如脫兔 第1章籃球~5x5 全場比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	1. 在籃球比賽中運用策略達到防守強化與提升進攻效率。 2. 展現利他合群態度與同學共同完成比賽。 3. 透過比賽了解自己的不足並能持續練習。	一、團隊進攻講解 1. 當快攻結束無法拿到分數時，必須慢下腳步，進入前場的進攻體系。 2. 全場進攻的站位與三對三相比，因為隊友人數的增加可以形成更多的變化，但原則上仍以三角站位做為基礎來延伸。 3. 基礎站位區分為基本、高、低位三角站位。 二、常見團隊進攻方法介紹 1. 運球切入後分球：運球切入防守者之間的縫隙，來吸引隊友的防守者協防，可以	1. 實作：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。 2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。 3. 實作：傳球與走位動作流暢，不發生傳球失誤，且能得分。	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

				將球傳給有空檔的隊友投籃。 2. 高低位的聯繫：站在高低位的 4、5 號球員，他們能夠策應傳球或是自己進攻，所以對於防守者來說會造成極大困擾，因此藉由兩位隊員的連線創造出得分的機會。 三、活動「得分限定」 被防守的球員練習空手切入，其餘三人練習不同位置的傳導球以製造隊友的得分機會。 四、活動「整個底線都是你的得分區」 1. 透過修改式的籃球活動讓學生熟悉全場視野、利用傳切與掩護配合使球推進。 2. 為了降低學生能力的差異性，建議每得一分的隊伍，需替換接球者與防守者。 五、活動「勝利嚴選」 1. 活動目的為透過修改規則的全場比賽，學會團隊溝通與合作，一同享受勝利的喜悅。 2. 比賽時間到之後，	4. 問答：能夠自我省察在比賽中，缺乏的技能是什麼以及如何透過練習，讓自己更好。 5. 問答：能夠說明自己與隊友在場上時，最常使用的配合方式並畫出來。	
--	--	--	--	--	---	--

					仍須透過罰球來證明自己隊伍的實力，先罰進的隊伍獲勝，這也是落敗隊伍能夠再次翻身的機會，更能體會比賽時關鍵罰球的緊張感受。		
第六週	第一篇人際好關係 第2章和諧的家人關係	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-2 家庭衝突的協與問題解決技巧。	1. 完整分析家人衝突的原因及類型。 2. 嘗試用有效的方法處理衝突，練習與家人溝通的合適方法。 3. 熟悉處理衝突的步驟與原則並能有效的解決衝突。	一、家庭關係出現暴力時 1. 閱讀：請學生閱讀小娟的案例。 2. 提問：你認為誰的觀念比較正確呢？該如何幫助他們呢？ 3. 分享：學生自由分享。 4. 說明：不論是施暴者或受害者都應該獲得幫助，並引導學生思考施暴者、受害者與旁觀者該怎麼做，才能讓受害者獲得最大的幫助。 二、向家暴說不 1. 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安全：勿刺激對方、自我保護、大聲呼救、遠離現場、尋求協助、保護自己的權益。 2. 講解：為了避免學	1. 觀察：能熱烈參與討論。 2. 分享：踴躍發表自己的想法。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

					生的混淆，說明家暴與適度處罰間的不同。 3. 提問：若今天自己不幸遭受家庭暴力，你該如何應變？ 4. 分享：學生自由分享，提出應變方式。 5. 歸納：學生的分享内容，並給予適時的建議與回饋。 三、暴力發生後該怎麼辦 1. 說明：家暴受害者，應採取的措施。並介紹三種保護令：緊急保護令、暫時保護令、通常保護令。 2. 閱讀：家暴的新聞事件。 3. 提問： (1)假如父母或家人在管教上出現暴力傾向，該如何自救呢？ (2)如果你的同學向你求救你會怎麼幫他？ 4. 分享：學生自由分享。 5. 歸納：學生的發表內容，並給予適當的補充與建議。 四、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。		
第六週	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	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。 一、學習引導 1. 利用課本情境結合學生經驗引導，了解桌球旋轉的特性與可產生的效果。 2. 教師或請專長學生示範發下旋球、左（右）側旋球與不旋轉球，由同學以平擊方式回擊，實際觀看擊球後球體飛行的方向。 二、動動腦：旋球的回擊 1. 說明：觀看完教師示範不同旋轉的發球後，請同學思考回擊的方式。 2. 分享：請動手完成課本回擊方式並與同學分享。 三、正手發下旋球 1. 說明：了解發球規則，說明製造旋轉最簡單的方式為透過發球，而旋轉球較容易理解學習的技術為發下旋球。 2. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發	1. 觀察：完成動動腦並勇於分享自己的看法。 2. 實作：學生能做出摩擦擊球動作。 3. 實作：學生能依動作要領成功做出正手發下旋球。 4. 觀察：學生能協助同學確實記錄練習狀況並給予建議。 5. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					力」。 操作： (1)先以前一節課程「吸星大法」再次感受摩擦擊球。 (2)實際至球桌發球位置練習發下旋球。 3. 叮嚀：吸星大法練習為向前方空間擊出不需考慮第一彈跳到桌面問題，但實際至球桌發球則須注意，因此可將球拍稍微傾斜，引拍擊球微調成斜上至斜下方向。 四、活動「吸星大法」 1. 說明與示範：感受摩擦擊球，講解發球握拍可用前三指捏住球拍，較好運用手腕關節發力。 2. 操作：將球拍與球置於胸前，擊球拍面朝上，拋球引拍，以拍面摩擦球體下部位，擊球後觀察球體是否逆旋轉，並於彈到地板後不再往前移動或著回彈。 五、活動「下旋發球練習」 1. 講解：能成功做出發球旋球後，進階練習將球發向不同位置角度增加對手接球困		
--	--	--	--	--	---	--	--

					難度，操作過程中，請同桌同學依據紀錄表協助記錄每個位置的發球，並給予同儕建議。 2. 操作：每位同學發4分鐘後交換，每個區域至少成功發進3次以上為目標，最後4分鐘同學觀看紀錄表並互相給予建議。		
第七週	第二篇環境安全總動員 第1章居家安全體檢（第一次段考）	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭安全不可輕忽 1. 引導：請同學閱讀新聞事件。 2. 提問：窗簾是家中常見的家飾品，卻可以奪走一條生命，請大家回想自己小時候，父母長輩是怎樣保護你們的安全呢？ 3. 發表：請幾位同學發表經驗。 4. 總結：家是我們最常活動的場所，稍有不慎，就容易發生不可挽回的傷害，讓我們一起來了解居家安全。 二、居家環境安全評估——1 1. 提問：家是我們重要的生活場所，請幫小翰看看家中有哪些是不安全的狀況？哪些行為可能導致危	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					險？ 2. 發表：請同學進行小組討論並上台發表。 3. 歸納： (1) 光線陰暗、無法看清屋內物品→室內燈光要明亮，才不會撞傷、跌倒。 (2) 同一插座不可同時使用多個電器，尤其是電流量大的電器，例如：電暖爐，且充電產品充飽電就要拔下，不可以一直插在插座上。 (3) 樓梯及通道放紙箱、報紙等雜物，若有事件發生時，會阻礙逃生路線。 三、居家環境安全評估——2 1. 提問：請同學根據小翰與家人在廚房、浴室、陽台的居家生活情形，分析哪些行為或環境有安全上的隱憂？並描述可能發生的危險？試著提出改善的方式。 2. 發表：請各組討論過後派同學上台發表。 3. 總結：根據各組所分析的情形可以分為安全行為及安全環境		
--	--	--	--	--	--	--	--

					兩部分來解說，請看課本內容。		
第七週	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽 (第一次段考)	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	一、切球技術 1. 講解：以第一節動腦活動複習球體旋轉原理，回擊的方法也應使用摩擦方式。 2. 操作：依動作要領操作反手與正手切球動作，切球時右手持拍者右腳向前迎擊。 (1)原地正、反手切球動作練習。 (2)以發多球形式發下旋球，操作者判斷來球方向使用反手或正手切球技術回擊。 3. 示範：正手發下旋球，「提醒摩擦擊球才是關鍵，擊球瞬間手指手腕閃動發力」。 二、活動「切球比賽」 1. 說明：從發下旋球開始進行單打比賽，過程中只能發下旋球。 2. 操作：比11分，結束後，請向隔壁球桌互換對手再次比賽。 3. 回饋與檢討：教師觀察回饋學生比賽狀況，過程中是否能成	1. 實作：學生能依動作要領成功做出正、反手放小球。 2. 觀察：學生能在練習與比賽活動中積極認真參與。 3. 實作：學生能成功做出正手抽下旋球。 4. 觀察：能互相協助完成練習。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

					功操作出發下旋球與切球回擊，當球體旋轉程度不同時，是否調整拍面角度或揮拍軌跡。 三、回擊下旋球的方法 1. 提問：當對手發下旋球後，我們只能以切球回擊嗎？ 2. 說明：講解回擊下旋球的方法，並了解擊球後球體旋轉的改變。 (1)切球回擊：持續為下旋球。 (2)抽下旋球回擊：改變為上旋球。 四、正手抽下旋球技術 1. 說明：說明使用抽下旋球的目的與時機，依動作要領講解抽下旋球的動作技巧。 2. 示範：請同學協助發下旋球，教師示範正手抽下旋球技術。 五、活動「抽下旋球練習」 1. 說明：隊友以彈桌後切球給操作者練習抽下旋球，當抽球者能穩定的成功做出抽下旋球，切球者可改變切球的力道，讓抽		
--	--	--	--	--	---	--	--

					球者感受不同旋轉程度的下旋球調整回擊。 2. 操作：每個人練習20球後交換。		
第八週	第二篇環境安全 總動員 第1章居家安全 體檢	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Bb-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能有效評估家中所潛藏的危險因子。 2. 探討影響居家安全的因素，有效解決居家安全問題。 3. 掌握火場逃生的基本要領，與家人演練逃生路線。	一、家庭火災事故 1. 提問：請同學閱讀課本新聞後，討論下列問題： (1)造成這場火災事故的原因為何？ (2)如何預防這類事件再發生呢？ 2. 發表：請同學分組討論後發表看法 3. 總結：這場火災發生的原因是因為電器走火，又因為房屋是木板隔間為易燃物，而導致這場火災更加嚴重。 二、預防家庭火災事件 1. 提問：小翰小林是同班同學，兩家有不同的環境，請同學分組討論評估兩家的防火環境和觀念有哪些是不正確的。 2. 發表：請一到兩位同學發表看法。 3. 總結：兩個家庭相較之下，小翰家裏的各項防火觀念是比較正確的。小林家是發生火災的高危險族	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 實作：能說出影響居家安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					群。其實火災是可以預防的。教師帶領同學分析環境和行為兩方面可著手的地方。並介紹滅火器的使用。 三、火場求生計 1. 提問：請同學閱讀新聞事件，思考以下問題： (1) 你覺得什麼原因造成住戶逃生困難？ (2) 逃生時應留意那些問題？ 2. 發表：請一到兩位同學發表看法。 3. 總結：同學有沒有觀察過自家居住的環境有沒有滅火器及逃生設備？火災來臨時應該先嘗試用滅火器滅火，如果火勢擴大就要立刻逃生，其實滅火器的使用方式並不困難，只要記住拉瞄壓掃四步驟，拉開安全插銷、瞄準火源、壓下手壓板、左右移動掃射。11 樓以上的電梯大樓每個樓層都應該要具備緩降機，緩降機使用口訣是掛丟套數推，掛掛勾、丟輪盤、套安全帶、束束環、推牆壁下降。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					四、火災逃生注意事項 1. 提問：如果真的發生火災了，請問你會往哪裡逃生呢？請同學想一想從你房間逃到建築物外面的逃生路線。 2. 發表：請一到兩位同學發表逃生路線，教師可適時加入一下狀況，例如：可以搭乘電梯嗎？門把很燙，無法出去怎麼辦？ 3. 總結：其實火災發生都是很短的時間就可以燒成大火，我們要熟記火災逃生的注意事項，增加生命存活的機率。 (1)不可搭乘電梯：搭乘電梯如果電纜燒斷或是搭乘到一半斷電都會受困。 (2)絕不可以跳樓：除非有消防員的救生氣墊。 (3)低姿勢爬行，煙往上竄，低姿勢可以爭取到多點氧氣。沿牆面逃生，可以知道位置。 (4)塞住門縫，防止濃煙流入：很多火災身亡者都是被濃煙嗆		
--	--	--	--	--	--	--	--

					死，塞住門縫可以多爭取一些時機。 (5)設法告知外面的人，用明顯的燈光或是揮舞毛巾讓消防人員知道受困位置，並且到至易獲救處待命，例如：雲梯可以到達的陽台或天臺等待。 (6)以床單或窗簾做成逃生繩或沿屋外排水管逃生：必須是樓層不高的地方並注意繩索是否牢固。 五、放心在家裡 說明：為了營造一個安全的居家環境，同學們已經學到非常多的安全知識，請同學回家後利用課本的安全檢核表，將家中的環境做徹底檢核，並且和家人討論改善的方式，並且繪製兩種家中簡易逃生路線，完成健康生活行動家，下週課堂上進行分享。		
第八週	第五篇動如脫兔 第2章桌球～下旋球與雙打比賽	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解桌球旋轉的特性與原理。 2. 學會發與接下旋球。 3. 了解桌球策略的運用	一、雙打比賽 講解：說明雙打比賽的發球與回擊方式，雙打規則介紹。 二、雙打的站位與跑位 1. 講解：以口訣「右	1. 發表：學生能說出雙打跑位輪轉口訣。 2. 實作：學生能流	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		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-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。		並學習與他人溝通互動。 4. 學會雙打比賽。	側擊球向右跑，左側擊球向左跑」，「跑後不發呆，回到中間站」講解雙打跑位與輪轉方式。 2. 提醒勿邊跑邊打球，應站穩再打，打完再走的原則進行跑位輪轉。 三、活動「雙打跑位練習」 1. 說明：熟悉擊球跑位輪轉，並於打球過程中熟記口訣。 2. 操作：以發多球形式進行左、右兩側的餵球，操作同學判斷來球方向擊球。擊球者從 4 至 6 人慢慢減少至 2 人，請同學感受跑動輪轉的差異。 3. 紀錄：完成雙打跑位紀錄表。 四、想想看 1. 說明：若兩人左手持拍或一左一右持拍時，又該如何跑位？講解繪製方式，請同學在下節課前畫出跑動輪轉路線。 五、雙打的策略運用 1. 說明：以策略 1、策略 2 講解雙打的策略運用，並介紹桌球雙打的暗號。 2. 示範：教師搭配 3	暢的做出雙打跑位輪轉。 3. 觀察：能互相協助完成練習。 4. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 5. 實作：進行比賽，完成紀錄表。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	
--	--	--	--	--------------------------------------	--	---	--

					位同學，以策略 1、策略 2 方法分別 3. 示範演練。 六、活動「雙打比賽」 1. 說明與操作：2 人一組進行 3 場雙打比賽，比賽後請完成紀錄表。 2. 回饋與分享：雙打策略與比賽心得分享。		
第九週	第二篇環境安全總動員 第 2 章防震安全準備好	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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。	Bb-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 體認地震對人類帶來的災害。 2. 熟悉地震逃生技巧並加以演練。	一、引起動機 1. 閱讀：請一位同學帶領大家看過「走出 921 傷痛」這篇文章。 2. 提問： (1)小婷經歷 921 大地震的新聞，帶給你什麼感受？ (2)從上述事件中你是否感受到地震帶給人們的影響？ (3)為了減少地震帶來的傷害，你覺得平時需要地震演練嗎？為什麼？ 3. 回答：請一到兩位同學回答。 4. 總結：地震無法預期，每次的大地震帶來的傷亡、傷害、傷心都是持續一辈子的，我們應該要落實防災演練，才能降低	1. 觀察：能否認真聆聽。 2. 發表：是否能說出地震對生命財產的影響。 3. 發表：是否能說出逃生技巧。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8 演練校園災害預防的課題。

					傷害。 二、地震之可怕 1. 提問：同學身處在臺灣一定有經歷過地震的經驗，有聽聞過嚴重的地震事件嗎？試著和同學分享。 2. 討論：各小組討論分享，並選出一件印象最深刻的地震事件上台分享。 3. 總結：地震會帶來各項災害，包含火災、土壤液化、地形變動、建築物受損以及海嘯，我們無法預期地震何時發生，但可以透過演練提升存活的機率。 三、地震逃生演練 1. 提問：每年各級學校必備的行程就是防災逃生演練，同學必須從平日就開始熟練逃生路線，緊急的時候才可以應變，請問地震時有哪些逃生的要點呢？ 2. 發表：請同學上台發表。 3. 總結：地震發生時，應該要先保持冷靜，依據： 地震發生前——避難準備 地震發生時——確保		
--	--	--	--	--	---	--	--

					安全 地震緩和時——前往避難所 三個原則逃生，並且平時就要將緊急避難包準備好，地震時隨手就可以拿到。 五、健康生活行動家 1. 學校逃生演練 活動：地震時想要保住生命，一定要先清楚逃生的路線，請同學分組討論，回答課本上的問題。 2. 社區逃生演練 活動：老師先示範如何上網搜尋住家附近避難場所，並請兩位同學上機操作。其他同學回家後上網搜尋避難場所並且和家人約定地點，請家人簽名完成這項作業。		
第九週	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	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	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完	一、透過六人制比賽的講解，學習如何創造出進攻戰術的變化 1. 說明：過去已學會的扣球技術，依據舉球員傳出的位置有中、間、高球及長邊高球二種。 2. 講解：二種舉球路線的差異，在於舉球傳球距離的遠跟近。 3. 提問：詢問學生二種不同舉球的扣球位	1. 提問：是否能說出各種舉球戰術號碼的差異性。 2. 觀察：是否認真參與討論初級進攻戰術，需要運用哪些已學會	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

		互動。		成平行攻擊戰術。	置，是否會造成對手防守隊形不同？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5. 統整：不同的扣球位置就能影響對手防守差異性，因此，只要舉球員和攻擊手設定好不同扣球的距離、高低、速度，就能創造出不同的進攻戰術。 二、舉球員基本戰術暗號介紹 1. 說明：讓同學認識常見的舉球戰術暗號，藉此了解傳球能做出高、低、遠、近、平、快的差異性。 2. 講解：依據同學過去的學習經驗，運用扣中間高球及長邊高球二種方式，就能創造出初級的進攻戰術。 3. 示範：舉球員做出相同的傳球動作，但透過力量大小、伸臂方向和出手速度，就能產生不同球路的差別。 4. 操作：寫下常見進攻戰術暗號，藉此了解進攻戰術變化的多	的技巧。 3. 實作：能寫出常見的進攻戰術暗號。 4. 觀察：是否認真參與扣快球練習。 5. 實作：能加速起跳，完成快速揮臂擊球練習。 6. 發表：能正確的說出扣快球動作要領。	
--	--	-----	--	----------	--	---	--

					樣性。 三、能正確的說出扣快球動作要領 1. 說明：強調動作與基礎扣高球技術相同，差別僅在於啟動助跑及揮臂擊球時機提早。 2. 講解：攻擊手需在舉球員尚未觸球前準備起跳，迅速揮臂擊球，目的要使對方攔網不及。 3. 示範：隨著接發球越過攻擊手身體位置，攻擊手隨即啟動助跑加速，在舉球員尚未將球傳出之前迅速起跳。 4. 操作：起跳後迅速揮臂，在舉球員傳球出網口時，瞬間將球扣出。 四、活動「扣快球練習」 1. 說明：以扣球者速度為主，舉球者配合將球送至扣球位置，扣球者迅速完成助跑揮臂扣球動作。 2. 講解：扣球者助跑節奏輕快，出手不求加重力道，目的要將球快速扣進對方場區內。 3. 示範：扣球者要完		
--	--	--	--	--	--	--	--

					整做好助跑、起跳，並掌握擊球時間，才能讓扣快球特性發揮出來。 4. 操作：舉球員在拋球過程中要記住每位攻擊手的助跑速度和擊球高度，未來在舉球時才能相互搭配完成快攻扣球。		
第十週	第二篇環境安全 總動員 第3章交通安全 知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba -IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba -IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、道路交通安全 1. 提問：請問班上有多少走路上學同學呢？你走路上學的時間大約多久呢？有沒有遇到像阿翰的狀況呢？ 2. 討論：請同學討論阿翰發生的這些狀況會發生什麼危險。 3. 發表：請一到兩位同學上台發表。 4. 總結：為維護生命安全，行人也需要遵守交通規則，保護自己也保護別人。 二、上放學的交通安 全 1. 提問：請同學看課本中阿明的案例並分析阿明可能會遇到的危險、後果及如何改善。 2. 發表：請一到兩位同學回答。 3. 總結：是爭取過馬	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					路的時間重要，還是多走一段路讓生命有保障重要呢？毋庸置疑生命安全才是重要，請不要為了省時省力而橫越馬路，做出讓自己懊悔不已的錯誤決定。 三、自行車安全 1. 提問：請問班上騎自行車上放學同學人數？並詢問同學有沒有發生過意外事故？請同學分享自己的自行車經驗。請同學討論課本中騎士有什麼樣安全上的問題，要如何解決。 3. 討論：請同學分組討論。 4. 發表：各組派代表上台發表。		
第十週	第五篇動如脫兔 第3章排球～初級進攻戰術	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。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解快攻動作技術分析。 2. 認識團隊進攻戰術概念。 3. 學會平行攻擊戰術基本技巧。 4. 能與同學溝通、討論，培養默契、合作完成平行攻擊	一、A、B、C、D 快攻介紹 1. 說明：A、B、C、D 是國際通用的快攻戰術暗號，讓球員在場上能快速意會完成攻擊。 2. 講解：快攻是以舉球員為中心，舉球員與攻擊手做出距離遠近、身體前後，不同形態的進攻方式。 3. 示範：用扣快球的方式，A 與 C 式快攻	1. 觀察：是否認真參與各種快攻攻擊型態的討論。 2. 發表：能正確的說出各種快攻的差異性。 3. 實作：能做出 A 式快攻的	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				戰術。	是距離舉球員前後 0.5 公尺的近身攻擊，B 與 D 是快攻是距離舉球員前後 3 公尺的遠身攻擊。 二、活動「A 式快攻練習」 1. 說明：與扣快球練習相似，增加一位學生拋球給舉球員，舉球員用高手傳球方式將球送至攻擊手的擊球位置。 2. 講解：學生拋球的時機很重要，拋球前要先喊聲示意給攻擊手和舉球員，讓攻擊手做好啟動助跑的準備。 3. 示範：拋球一過攻擊手頭頂上方，攻擊手隨即啟動助跑起跳，待舉球員將球傳出球網上緣後，揮臂擊球至對方場區內。 4. 操作：舉球員需配合攻擊手的助跑速度及起跳高度，舉球時眼睛正視來球，餘光瞄準扣球者的擊球位置，再將球傳出完成 A 式快攻。 三、初級進攻戰術——平行攻擊介紹 1. 說明：運用過去已學會的基本技巧，組	扣球動作。 4. 發表：能說出平行攻擊的特色。 5. 觀察：是否認真參與比賽演練。 6. 實作：能做出平行攻擊的技巧。	
--	--	--	--	-----	---	---	--

					合成排球比賽中最初階的進攻戰術，體驗排球比賽進攻戰術的樂趣。 2. 講解：A 式快攻的掩護，與長距離攻擊的支援，兩者的組合搭配能創造出進攻戰術的層次，讓對手防守難以掌握。 3. 示範：舉球員高手傳球是整體戰術成功與否的關鍵，利用傳球力量大小的差異，在相同的傳球軌跡中，做出不同進攻的方式。 四、活動「平行攻擊戰術演練」 1. 說明：模擬比賽的演練活動，嘗試做出平行攻擊戰術，認識初級進攻戰術，作為未來學習排球比賽戰術的延伸。 2. 講解：後排學生負責接球，前排學生練習平行攻擊戰術，強調後排穩定供輸的重要性，前排學生才能在每一次的演練中改進。 3. 示範：前排快攻與長攻啟動助跑的時間有差異性，A 式快攻者在接球傳過原本		
--	--	--	--	--	--	--	--

					站立位置後開始啟動，長攻則是等待舉球員將球送出之後啟動。 4. 操作：舉球員可以預先設定好要將球傳送給哪一位攻擊手，待接發球後找尋來球落點，再穩定的將球傳送至暗號戰術的高度及位置，完成平行攻擊。		
第十一週	第二篇環境安全 總動員 第3章交通安全 知與行	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1. 能夠察覺道路交通環境的潛藏危機。 2. 願意遵守行人、騎、乘車的交通安全。 3. 提升自我交通安全素養。	一、乘車安全 1. 提問：請同學閱讀遊覽車重大事故新聞事件，並小組討論課文中的三個問題？ 2. 回答：請各組派同學發表看法。 3. 總結：繫安全帶只是一個隨手的動作，卻可以大大降低緊急事故時的死亡率，接下來讓我們一起了解搭乘大眾運輸或汽車時要注意的事項。 二、交通安全素養 1. 引導：發生交通事故時，責任不能全歸屬於駕駛者，也有因行人違規而引起的事，請同學分享常見的學生交通違規情形。 2. 回答：請各組派一位同學分享。	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響交通安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					3.總結：其實交通的安全需要大家提升自己的素養，互相帶著體諒的心，道路安全才會更好。		
第十一週	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識盯人防守概念。 2.學會小組防守戰術基本技巧。 3.能與同學合作完成團隊防守戰術。	一、介紹足球運動的防守方式及概念 1.說明：透過影片介紹，認識盯人和區域防守的形式。 2.講解：指出盯人與區域防守的差異，讓學生有足球防守的基本概念。 3.提問：詢問學生二種防守方式，哪一種防守的效果比較好？ 4.發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5.統整：不同的防守方式能創造出不同的防守效果，關鍵在小組防守默契，就能形成嚴密的防守陣形。 二、活動「鬼抓人遊戲」 1.說明：透過遊戲方式，學習盯防和甩開對手的基本技巧。 2.講解：逃跑的5人要團結合作，互相溝通、指揮逃跑的路線，盡可能在角錐間遊走，讓鬼無法掌握行蹤。	1.提問：同學們是否能說出盯人與區域防守的差異性。 2.觀察：是否認真參與鬼抓人遊戲活動。 3.實作：能做出個人盯防的防守動作。 4.觀察：是否認真參與小組防守活動演練。 5.實作：能做出壓迫及補位的小組防守陣形。 6.發表：能正確說出壓迫、補位、平衡的團隊	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。

					3. 示範：當鬼的人要眼觀四方，隨時突襲逃跑的人，在慌亂之下產生溝通失誤。 4. 操作：在足球比賽個人盯防中，人就像進攻方要甩開對手，鬼就像防守方要隨時緊盯或突襲進攻方。 三、小組防守觀念介紹 1. 說明：防止隊形在對手的快速傳導之下形成突破口，壓迫、補位、平衡團隊防守的基本概念。 2. 講解：隊形要隨著球的移動和傳導做變化，讓對手不易突破防線。 3. 示範：小組防守要有團隊意識，在快速移動下還能保持防守隊形的平衡。 4. 操作：防守隊形變換時，補位和平衡的人也要同時注意自己的防守目標，以免被虛晃甩開突破防線。 四、活動「小組防守演練」 1. 說明：透過遊戲方式，學習壓迫和補位的小組防守技巧。 2. 講解：控球方必須在線上隨著球的移動	防守技巧和概念。	
--	--	--	--	--	---	----------	--

					改變站位，讓球不斷的在相互流動。 3. 示範：防守方要有團隊壓迫補位意識，隨時改變角色壓迫對手，迫使失誤。 4. 操作：防守方要隨時傳達指揮，壓迫者減少對手的傳球選擇，補位者伺機截球。		
第十二週	第二篇環境安全總動員 第4章社區安全行動家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	一、社區安全我關心（一） 1. 提問： (1)如果自己居住的社區安全出問題，例如：有傷害事件、飆車事件等，你的心情會如何？ (2)如果你有機會為社區安全盡一份心力，你會願意幫忙嗎？為什麼？ 2. 發表：請幾位同學回答。 3. 歸納：每位居民都是社區的一分子，都應該為社區盡一份力，守護社區中的每一個人。 二、社區安全我關心（二） 1. 提問：社區安全需要大家一起幫忙，小翰的社區發生了這樣的狀況，你會結合社	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。 3. 實作：是否能完成填答。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					區，提供什麼樣的改善對策？ 2. 發表：請幾位同學回答。 3. 歸納：身為社區的一分子，就可以提供里長或社區營造的相關單位你的意見，更重要的是我們要有危機意識，對危險區域多一份警覺。 三、社區安全動起來 1. 提問：同學們知道社區的里長是誰嗎？里長辦公室在哪裡？你認識你的鄰居嗎？你的社區出入份子複雜嗎？有沒有危險的地方呢？ 2. 回答：請幾位同學回答。 3. 歸納：社區安全和每個人都息息相關，社區安全需要居民的共同參與，首先要建立社區安全意識，先讓居民意識到社區安全的重要性，居民才會自發性地維護社區安全。 4. 說明：社區安全營造應該依照以下三大層面進行。 (1) 自發性參與社區安全事務。 (2) 主動關心社區安		
--	--	--	--	--	---	--	--

					全問題。 (3)與家人參加社區定期的安全會議。		
第十二週	第五篇動如脫兔 第4章足球～防守	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會單邊斷球觀念和策略。 2. 運用單邊斷球技巧，做出成功的防守戰。 3. 了解盯人防守與區域防守的技巧及概念。 4. 學會運用團隊防守觀念及戰術。 5. 學會各項團隊防守觀念與技巧。 6. 能在比賽中做出團隊防守陣形的變換。	一、單邊斷球戰術介紹 1. 說明：有策略性的將進攻方逼向邊界，減少對手的進攻選擇。 2. 示範：要快速的跟隨帶球者，並運用身體阻擋，迫使對方往單邊方向行進。 3. 講解：前方隊友壓迫帶球者，後方補位的隊友要伺機攔截球，並可能的包夾防守，形成以多守少的情况。 二、活動「2對2單邊斷球防守練習」 1. 說明：防守的兩人要化被動為主動，有策略性的壓迫、斷球，甚至是趨前包夾。 2. 講解：人盯人防守時首要防止對方突破，在適當時機趨前壓迫，誘使對方帶球落入包夾防守陣形中。 3. 示範：進攻方要有帶球突破或隨時傳球的動作，讓對手不易形成包夾戰術。	1. 觀察：是否認真參與2對2單邊斷球防守練習。 2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5. 實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

				4. 操作：防守方不能讓對手輕易看出包夾企圖，壓迫和補位要迅速的更換防守陣形。 三、盯人防守觀念介紹 1. 說明：盯人防守要展現個人良好的防守技巧和速度，嚴防被對手擺脫和突破。 2. 講解：盯防未持球者要保持適當距離，太遠無法攔截對手傳球，太近容易被對手擺脫。 3. 示範 盯防持球者要擋在球門方向前，避免對手直接射門；並且上前給予壓迫，讓對手把注意力放在護球上，失去觀察周圍時間。 4. 操作：上半身正面面對對手，雙腳保持一前一後姿勢，不管對手從哪個方向進攻，都能立即作出反應。 四、區域防守觀念介紹 1. 說明：區域防守著重在團隊的防守觀念和溝通，要隨時換防注意區域的變化。 2. 講解：在比賽開始	演練。 7. 發表：能說出盯人防守與區域防守的優、缺點。 8. 觀察：是否認真參與比賽演練。 9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。	
--	--	--	--	--	--	--

					前，依照陣形分配好各自的防守區域，一旦對手進入自己的防守區域，就要立即上前給予壓迫。 3. 示範：當對手離開負責的區域時，不要窮追不捨，把盯防的職責交接給隊友，維持區域防守的陣形平衡。 4. 操作：要站在同時可以看見球和對手的位置上，讓球和負責盯防的對手在視野中，並且預測對手的行動，趁對手傳球時將球攔截。		
第十三週	第二篇環境安全 總動員 第4章社區安全行動家	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。 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。	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。	1. 願意主動關心社區安全。 2. 能夠辨識社區環境的潛藏危機。 3. 有效運用各項資源或策略化解社區危機。 4. 能夠擬定環境安全行動計畫並加以執行。	一、社區是我家安全可靠大家 1. 提問：各位同學所住的社區是安全社區嗎？其實安全社區以一些成功的做法可以借鏡，接下來讓我們一起來檢核，安全社區分為七大面向： (1)社區治安維護 (2)環境維護清潔與綠美化 (3)推動節能減碳，資源再利用 (4)促進里民感情 (5)終身學習 (6)結合在地企業愛	1. 觀察：能認真聆聽。 2. 發表：能說出影響社區安全的因素及解決之道。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

					心資源 (7)各種知識資訊的吸收 2. 提問：在這些面向中，你可以用哪些方式為社區盡力呢？ 3. 回答：請一到兩位同學回答。 4. 總結：為社區盡一份心力，現在就可以開始囉！ 二、健康生活行動家 1. 分組：請全班同學以住家區域分組，也可以自己一人一組。 2. 引導：可以參考範例，繪製簡易居家社區安全地圖。 (1)調查社區不安全的地點：在地圖上標示不安全的角落。 (2)標示社區的安全資源：例如：愛心商店、緊急救護點、重要地標等。 (3)製作社區安全資訊宣導海報。 三、要知道的一件事 放入該篇主題相關閱讀文章作為結尾補充內容，教師可帶學生閱讀，也可讓學生自行利用課外時間閱讀，增廣見聞的同時提升閱讀能力。		
第十三週	第五篇動如脫兔	1c-IV-1 了解	Hb-IV-1 陣	1. 認識町人	一、團隊防守觀念介	1. 觀察：	【生涯規劃教

	第 4 章足球～防守	各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	防守概念。 2. 學會小組防守戰術基本技巧。 3. 能與同學合作完成團隊防守戰術。	紹 1. 說明：盯人防守和區域防守是可以在比賽中，因應對手的進攻隨時變換、呈現。 2. 講解：盯人防守要展現個人良好的防守技巧和速度，嚴防被對手的擺脫和突破。 3. 示範：區域防守著重在團隊的防守觀念和溝通，要隨時換防注意區域的變化。 4. 操作：團隊的防守策略要依據對手的特性設定，並能隨時靈活轉換，讓對手難以突破防線。 二、活動「3 對 3 足球比賽」 1. 說明：讓學生在比賽中，嘗試做出盯人防守與區域防守的變換。 2. 講解：各組在進行比賽前，要先依據對手討論防守對策，擬定團隊防守戰術。 3. 示範：教師可以隨時在比賽過程中，提醒學生防守站位和移動。 4. 操作：教師可以在賽後，針對失分的情況分析，讓學生了解原因和檢討改進。	是否認真參與 2 對 2 單邊斷球防守練習。 2. 實作：能與隊友合力完成單邊斷球防守戰術。 3. 發表：能正確的說出單邊斷球觀念和動作要領。 4. 發表：能說出各項團隊防守觀念和技巧。 5. 實作：在演練中能做出團隊防守陣形的變換。 6. 觀察：是否認真參與各項團隊防守演練。 7. 發表：能說出盯人防守與	育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
--	-------------------	---	---------------------------	--	--	---	--------------------------------

						區域防守的優、缺點。 8. 觀察：是否認真參與比賽演練。 9. 實作：能做團隊防守的觀念及技巧。	
第十四週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題 (第二次段考)	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、全球暖化和我們有關嗎 閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。 提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。 1. 全球暖化對我們有什麼影響？ 2. 是什麼原因造成全球暖化？ 分享：學生自由分享。 說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。 二、發燙的地球 閱讀：請學生閱讀新聞快報。 提問：回想自己目前	1. 觀察：是否能認真聆聽。 2. 實作：是否能認真參與討論。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋

					的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？ 分享：學生自由分享。 統整：老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。 1. 大量使用化石燃料 2. 濫砍森林 3. 過度畜牧 三、全球暖化的影響 看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slidesplayer.com/slide/11197724/) 說明：全球暖化可能造成冰山融化、海平面上升、極端氣候、疾病肆虐等。 提問：在你的生活中還有哪些行為可能會使全球暖化的情況更惡化？ 分享：學生自由分享。 統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減碳，用行動愛地球，才能讓環境改善。	生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
--	--	--	--	--	--	---

					四、連呼吸都困難——空氣汙染 提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？ 分享：學生自由分享。 實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣象局 APP，實際查詢目前所在位置的空氣品質。 說明：這個 APP 可以提供鄉鎮天氣預報、空氣品質等資訊，若是空氣品質較差，出門就得有保護措施，如：戴口罩。 五、固體微粒哪裡來 提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？ 發表：學生自由發表。 說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第 2 大的來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。		
--	--	--	--	--	--	--	--

					PM2.5 這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵蟎、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。		
第十四週	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳（第二次段考）	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	PM2.5 這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵蟎、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。 一、情境式教學引導 以海洋生物海豚游泳動作作為議題，與同學討論游泳技能原理，進而拋出議題如何保護海洋，探討永續海豚生態發展。 二、動作說明與執行 1. 引導學生了解海豚泳的動作發展。 2. 學習步驟：依照海豚游示意圖學習海豚游。 3. 學習步驟的認識： (1)出發入水(2)雙腿打腿(3)換氣 三、活動「海豚游」 1. 活動目的：藉由海豚游，了解蝶腿技能。 2. 活動方式： (1)立姿出發，如海豚入水面一樣，躍入	1. 認知：認識海豚游動作，建立蝶泳蝶腿基礎。 2. 情意：勇於挑戰的學習態度。 3. 技能：熟練海豚游蝶腿技能。 4. 實作：學生能做出有節奏性的蝶泳打腿練習。 5. 觀察：學生能積極的參與	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		水面 (2)入水時，雙手必需比頭部還早進入水中。 (3)進入水中後，可連續蝶腿前進 (4)出水時雙手向後划，使頭部先出水面。 (5)出水後，雙手後推到底，以海豚泳讓頭出水面後站立。 四、想想看 除了認識海豚游泳的方式，還有什麼方法可以幫助同學認識海豚游技巧？ 五、引起動機 說明：蝶泳（Butterfly）因外形像蝴蝶飛舞而得名，是現代奧運游泳項目中，最晚發展的一項泳姿。 六、想想看 請形容海豚游像什麼？由哪個肌群啟動打腿？該如何保護頭部，避免撞到池底或池壁？ 七、活動「連續蝶泳打水 25 公尺」 1. 說明：透過連續蝶腿的練習，提升踢水穩定度。 2. 活動方式：	活動，找出屬於自己的打腿節奏。 6. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 7. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。	
--	--	---	--	--	--	--

					(1)手持浮版進行連續蝶腿，視線直視前方。 (2)蝶腿時，體會動力從蝶腿傳經腰部，讓身體往前推進。		
第十五週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎？ 提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下： 1. 形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。 2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。 3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。 二、空氣汙染對人體的傷害 說明：根據 WHO 統計，近年來因空氣汙染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣汙染的問題。 提問：你們知道 PM2.5 是什麼嗎？ 說明：教師說明	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出垃圾汙染的危害。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。

					PM2.5 的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危害人體健康。 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空氣污染物，臭氧濃度 100ppb 會引起頭痛、胸痛、思維能力降低，嚴重時還可能導致肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。 觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVK1KdM 提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？ 發表：學生自由發表，讓學生更加深刻印象。 總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。 四、空氣汙染指標 提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活	海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
--	--	--	--	--	--	---

					動？ 分享：學生自由分享。 說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標AQI中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。 說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現紫爆時就需要減少或避免戶外活動，也要懂得戴上口罩保護自己。 五、我的保護措施 提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？ 分享：學生自由分享。 說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性碳口罩、N95口罩的使用時機。 六、垃圾海岸 閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。 提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？		
--	--	--	--	--	---	--	--

					分享：學生自由分享。 說明：據專家估算，一年約有 800 萬噸的垃圾流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和威脅整個生態。		
第十五週	第六篇我愛運動 第 1 章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 以海豚游泳動作作為議題，討論游泳技能原理。 2. 了解蝶泳打水的動力來源，並能展現連續蝶腿動作。 3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的	一、蝶泳陸上划水練習 1. 延伸外展：雙臂向前延伸，手腕向外畫弧，啟動立肘抓水。 2. 抓水前臂保持高手肘抓水，抓水時雙手掌要通過胸前，準備向後推水。 3. 推水：高手肘將水推至大腿旁出水。 4. 回復：手臂出水後，沿水平面移至頭前，以大拇指帶領入水。 二、蝶泳水中站立划水練習	1. 觀察：有效的認識蝶泳動作技能，並能依照動作順序完成蝶式技能。 2. 實作：能安全地小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3. 說明：能了解蝶腿與划手	【海洋教育】 海 J2 認識並參與安全的海洋生態旅遊。

		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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		蝶腿，達成有效率的換氣。	步驟：熟練水中蝶泳划水路徑。 1. 站在水深至腰處，頭沒入水面，雙手由頭前啟動抓水。 2. 抓水時由外至內、由深至淺進入推水。 3. 推水時，用力將水往後堆至大腿側，使身體前進。 三、想想看 鼓勵學生畫出划水路徑圖，藉此認識自己的划水路徑。 四、動作說明單臂划手蝶泳技能 1. 說明：分為手部動作與蝶退動作。 2. 操作：學生分組練習。 3. 提醒：蝶泳打水時身體要平衡，並能提供動力為目的。蝶泳打水應配合單臂划手有節奏的前進一次手臂划水循環，需要有二次蝶腿。 五、活動「單臂蝶泳划手練習」 1. 活動目的：藉由有節奏的打腿，體會蝶泳的划水路徑，進而發現換氣時機。 2. 活動方式（以右手為例）： (1)以流線型體姿蹬	的節奏與目的。 4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習。 5. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 6. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7. 觀察：能完成檢核表與學習單。	
--	--	---	--	---------------------	---	---	--

					牆出發，並有節奏的連續蝶腿前。 (2)以單臂（左、右）進行一次划手，接著以蝶泳雙臂划手，使頭出水面換氣。 (3)設定 15 公尺，試著進行划手練習換氣。並與同學討論捷式換氣和蝶泳換氣的差異為何。		
第十六週	第三篇永續愛地球 第 1 章環保問題	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	1. 覺察人們對環境破壞的情形。 2. 明白環境問題對健康的衝擊與影響。	一、每天製造的垃圾，都去了哪裡 提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？ 分享：學生自由分享。 說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。 討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。 二、零廢棄的美好生活	1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出垃圾的去處。 3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。 4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。 5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。	【環境教育】 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。

					排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。 提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？ 分享：學生自由回答。 說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需 10～20 年；寶特瓶要 450 年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以 100%回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。 三、垃圾減量 6R 原則 說明：教師說明垃圾減量 6R 原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。 思考：請學生想想看	海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。
--	--	--	--	--	---	---

					甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？ 統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實源頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都有責任改善垃圾問題。 四、無痕飲食就是潮 實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也試著算算看自己一餐會製造多少一次性產品。 提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？ 分享：學生自由回答。 說明：無痕飲食的實踐方法，取決於有意識地減少食物垃圾的簡單行動。儘管字面上來看，「無痕」似乎代表完全不產生垃圾，但是許多專家學者同意，完全不產生垃圾幾乎是不可能的。因此無痕飲食的倡議，更強調透過減廢、重複利用、回收等步驟，達到垃圾量最小化的目標。	
--	--	--	--	--	--	--

					如：出門在外自備餐具、盡量不要製造剩食、購買散裝的無包裝食物等。 五、垃圾減量我做到 說明：教師說明減少垃圾汙染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道自己一天製造多少垃圾。 實作：請學生自己每一次外出時，是否都會做到上述項目。 分享：學生自由分享發表。 六、你喝的水乾淨嗎——水汙染 閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。 提問：看完以上新聞，你感受到台灣水汙染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。 分享：學生自由分享。 搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水汙染有關的新聞報導？ 統整：讓學生自由分享，教師統整說明，根據環保署的資料，全台 50 條主要河川中，有四分之一的河		
--	--	--	--	--	---	--	--

					段被認定屬於中度及重度污染，不宜飲用、灌溉，長度達763.9公里，其中污染程度最嚴重的是港溪，近25%的河段都遭嚴重污染。喚醒全民關心水污染的意識，才是有效防治的最好方式。 七、水污染的危害 提問：你覺得水污染可能會給人與環境帶來哪些危害？ 分享：學生自由回答。 說明：教師統整說明水污染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。 八、誰是水污染的元凶 思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水污染的來源？ 分享：讓學生自由分享。 說明：教師統整說明水污染來源包括工業廢水、垃圾、生活污水、醫院排放水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水污染，防治方法如		
--	--	--	--	--	---	--	--

					下： 1. 工廠廢水需經處理，才能排入河道。 2. 少用農藥，以免農藥隨雨水滲入地下，污染地下水，或隨雨水流入河川、水庫，污染河川、水庫。 3. 健全衛生下水道系統，自來水管一破損，要立即更換。 4. 不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。 5. 改善排水系統，合理處理污水。 九、改善水污染我可以 閱讀：請學生先閱讀課文中的故事。 提問：請你調查居家附近的水溝或溪流是否有汙染？可以用什麼方法改善汙染？ 分享：學生自由分享發表。		
第十六週	第六篇我愛運動 第1章游泳～蝶泳	1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施 程序概念。 1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險，維 護安全的運動	Gb-IV-2 游 泳前進 25 公 尺（需換氣 5 次以上）。	1. 以海豚游 泳動作作為 議題，討 論 游泳技能原 理。 2. 了解蝶泳 打水的動力 來源，並 能 展現連續蝶 腿動作。	一、動作順序與活動練習 1. 第一階段：「蝶腿」+「划手推水」使「頭出水面」換氣。雙臂入水划手時，進行第一次蝶腿。雙臂推至大腿側時，進行第二次蝶腿，使頭出水面換	1. 觀察： 有效的認 識蝶泳動 作技能， 並能依照 動作順 序 完成蝶式 技能。 2. 實作： 能安全地	【海洋教育】 海 J2 認識並參與 安全的海洋生態 旅遊。

		情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		3. 藉由陸上練習認識蝶泳划水分解動作。 4. 能學會蝶泳換氣、了解有節奏的蝶腿，達成有效率的換氣。	氣。 2. 第二階段：「蝶腿」+「回復入水」使「頭沒入水面」向前延伸為連續動作。換氣後，頭先入水面，雙臂以小拇指帶領出水面手水時，大拇指領先入水，同時第二蝶腿。 二、游泳動起來 1. 活動目的：將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 2. 活動方式： (1) 全班分成 8 組，一組水道 4 位，於水道上進行蝶泳競賽。 (2) 可以蝶泳前進或站立式換氣，或水中步行完成。 三、蝶式自我檢核表 藉由自我檢核表提升自身對蝶泳的認識，進而修改蝶泳技能。 四、學習帶著走 1. 藉由反思，找出蝶泳技能的運用。 2. 學習蝶泳技能：蝶腿，可以運用在：水中探索學習蝶泳技能：抓水，可以運用在：捷式抓水 3. 實作：學生能做出最後，請同學試著表達何謂海豚游及蝶泳	小組合作完成單臂蝶泳陸上練習。 3. 說明：能了解蝶腿與划手的節奏與目的。 4. 說明：複習單臂划手練習後再進行蝶泳連續動作練習 5. 實作：熱身完畢後先熟悉水性，再進行單臂划手練習，再執行蝶泳動作練習。 6. 實作：能將所學的蝶泳技能實踐於課堂。 7. 觀察：能完成檢核表與學習單。	
--	--	---	--	--	---	--	--

第十七週	第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。	1. 認識碳足跡，了解節能減碳的重要性。 2. 明白綠生活對環境的影響力並加以實踐。 3. 協助改善自己社區的環境問題。	換氣（開放式答案） 一、柯林的減碳生活 閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。 提問：看完報導後，回答以下問題 1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？ 2. 這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？ 分享：學生自由回答。 說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！ 二、為什麼要節能減碳 提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？ 分享：學生自由分享 統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。	1 觀察：是否能認真聽課。 2. 發表：能主動分享自己的想法。 3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	【能源教育】 能 J1 認識國內外能源議題。 能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。 能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。
------	-----------------------	--	-------------------------	--	--	--	--

					觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。 說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品的時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。 三、綠色生活 介紹：教師介紹常見的環保標章。 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。 總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活裡就可以做，也應該做的。		
第十七週	第六篇我愛運動 第2章民俗體育～扯鈴	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能	1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。	1. 了解扯鈴的技能原理。 2. 能做出扯鈴的基本與綜合技術。 3. 能展演出扯鈴組合動作。	一、介紹扯鈴運動的文化發展 1. 利用課本的學習引導內容說明台灣扯鈴文化的發展，隨著科技先進，研發出更好的器材，鈴速更容易加速，鈴身更穩定表現；也因為如此，使	1. 問答：能說出扯鈴運動的相關概念與文化意涵。 2. 實作：能正確表現扯鈴運	【多元文化教育】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。

		原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		得展演的動作不單是過去民俗傳統技藝的制式動作，更能創意發展出炫技，甚至直立鈴動作都已普及發展，以舊文化帶入新意識，讓扯鈴更好玩、更具有新鮮感及無限創意的延伸性。 2. 扯鈴運動結合現代音樂及燈光效果，帶動流行熱潮，讓扯鈴運動儼然已是職業表演性運動，台灣已有幾位職業選手，在明星帶領風潮之下，台灣扯鈴民俗文化蓬勃發展。 二、介紹扯鈴加速運鈴的技術原理及分組練習 銜接國小到國中的運鈴方式演進，運用摩擦力帶動轉動的概念相同，學習不同的開線、繞線模式，使得加速運鈴更有效率。 三、進行扯鈴繞腿的進階動作練習 說明及操作： 1. 分段化學習，首先，能做出繞線運鈴及開線動作，讓右手提高左手降低，使鈴滑向左側保持固定位置，此動作下，鈴速	鈴技能，展現身體的協調和控制能力。 3. 實作：能和同儕相互觀摩及正向學習。 4. 說明：學生能清楚了解繞腿分段化的基本動作要領。 5. 實作：學生能做出繞腿分段化的各項動作。 6. 觀察：學生能因達成分段化的目標而積極學習，樂在參與。	
--	--	--	--	--	---	--

					需能保持穩定 5 秒鐘左右。 2. 接續上點動作下，左手輕彈使鈴向上彈出，再以棍頭瞄準後接住鈴，要能重複接到 5 次。 3. 同第 1 點動作後，再將右大腿從鈴線上跨出成弓箭步，再做第 2 點動作使鈴滑到左側，鈴要能停留 5 秒鐘左右。 4. 接著，同第 3 點，左手將鈴輕彈起後繞過右大腿，以棍頭瞄準接住鈴心，重複 5 圈即可。 5. 若跨步使得重心太低，鈴容易敲地，可運用小板凳，使右腳可以踩在上面增加高度，可更容易練習動作。 四、進行扯鈴繞手的進階動作練習 說明及操作： 1. 分段化學習，首先，能做出繞線運鈴及開線動作，讓右手垂直提高左手降低，使鈴靠近左手，此時右手大拇指頂推棍棒，此動作下，鈴速需能保持穩定 5 秒鐘左右。		
--	--	--	--	--	---	--	--

					2. 接續第 1 點動作下，右手提高，以右手肘壓線，左手降低鈴滑向左手，身體微微面向左側方，此動作下，鈴速需能保持穩定 5 秒鐘左右。 3. 接著第 2 點動作後，左手輕彈，將鈴拋越過右臂後接住。 4. 接著，同第 3 點，接住鈴後再將鈴送至左手，輕彈起，重複動作 5 次。		
--	--	--	--	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。