**楊梅國中102學年度第1學期【健體領域】課程計劃（7年級）**

一、學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| 1.了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。  2.介紹身體的結構與系統，並了解青春期階段所會遇到的成長問題。  3.藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。  4.了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。  5.學習如何分辨食品廣告的真偽，並能夠選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。  6.了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。 | 7.認識校園中危險的地方，並學習自我保護。  8.了解急救的意義及基本處理方式。  9.了解什麼是體適能，並實際運用於生活中。  10.認識個人體適能的評估標準及提升方式。  11.了解身體的各個樞紐，並學習暖身運動，將運動融入生活中。  12.了解短跑及應注意的事情為何，並學習如何避免造成運動後的肌肉痠痛。  13.學習正確的籃球傳、接球動作。  14.了解體操的項目，進而實際體驗體操的基本動作。 |

二、各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週別  日期 | 學校行事主題學習 | 單元  活動  主題 | 單元學習目標 | | 相對應  能力指標 | | 教學活動重點 | 六大議題 | 節  數 | 評量方式 | 教學資源 |
| 一  8.30  |  9.1 | 開學  教材統整  友善校園週 | 第1章  全人的健康  （1）  第1章  幸福根基～體適能（一）  （2） | 1.透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。  2.蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。  （1）  說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。  （2） | | **第1章全人的健康（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健  **第1章**  **幸福根基～體適能（一）（1）**  4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 | | **【你是否屬於健康一族？】**  說明：在經過教師講解健康的定義後，相信同學應該對自己的身體健康狀況是否符合真正的「健康」感到有興趣。  實作：請同學確實針對自己的生活習慣與狀況來做勾選。  說明：  1.外型： 2.內部：  3.介紹個體腔中的器官以及橫隔膜的位置。  提問：由教師提出任一器官，請學生指出該器官的正確位置。  （1）  **【體適能的重要】**  說明：現代社會對於科技的依靠促使人的身體勞動機會減少，因此，人們身體適應環境方面的能力都比以前還差。  提問：課本中，兩張圖片裡的人物在身體活動上有何差別？  舉例：其他和課本類似的比較圖片，要學生試著舉出類似的例子。  討論：身體活動減少對身體有何影響。  發表：自由發表有何影響。  說明：為何身體活動減少較容易引起心血管疾病。  （2） | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【性別平等教育】1-4-2分析媒體所建構的身體意象 | 3 | 1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的健康狀況勾選。  問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？ | 人體結構的相關資料。  1.身體質量指數轉盤  2.運動圖卡 |
| 二  9.2  |  9.8 | 領域教學研究會  國家防災日宣導 | 第1章  全人的健康  （1）  第1章  幸福根基～體適能（一）（2） | 蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。  （1）  教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。  （2） | | **第1章全人的健康（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  **第1章幸福根基～體適能（一）（2）**  4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動 | | **【人體系統】**  提問：是否知道人體有哪些系統？  說明：人體中有神經、循環、呼吸等系統，而系統間各有其不同的功能。  講解：教師利用跑步的例子，說明各系統間的功能及其互相合作的方式。  **【健康的心靈】**  提問：如何擁有健康快樂的心？  說明：健康的心靈包含設定目標，找尋個人生命的意義與價值觀，擁有愛人與被愛的能力，建立宗教信仰以獲得內心的寧靜。  **【健康的社會關係】**  提問：詢問學生平常與同儕間相處是否愉快？  實作：請學生針對自己與同學相處的情形來做勾選。  （1）  【性別平等教育】  1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【體適能的分類】  說明：體適能分為「健康體適能」與「競技體適能」兩大類。  提問：請學生試著說說看平常學校體適能的檢測項目有哪些？而其中目的為何？  歸納：健康體適能分為五個要素：  1.身體組成  2.柔軟度  3.肌力  4.肌耐力  5.心肺耐力競技體適能分為六個要素：  1.瞬發力  2.速度  3.協調性  4.敏捷性  5.平衡感  6.反應時間  （2） | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權  【性別平等教育】1-4-2分析媒體所建構的身體意象。 | 3 | 1觀察：是否能認真聆聽。  2問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。  3實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。  4實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。  1問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。 | 1.人體系統與功能相關資料  2.體適能相關資訊 |
| 三  9.9  |  9.15 | 國家防災日預演  人際互動宣導  生涯專題演講  9/14親職日 | 第1章  全人的健康  （1）  第2章  幸福根基～體適能（二）  （2） | 1.透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。  2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康  （1）  介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。  （2） | | 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【健康的重要】  提問：詢問生命中最重要的事為何？說明：教師利用「小明的故事」來講解健康的重要性。  歸納：每個人都應對自己的健康負責任，並從年輕時就開始儲蓄自己的健康資本，否則當健康的資本被消耗殆盡時，即使擁有再多的財富、權勢、地位，也買不回寶貴的健康。  【生命中的價值】  實作：請學生針對漫畫所表達的意義來思考活動中的問題，並確實填寫自己的狀況。  【健康的提升】  提問：如何促進自己的健康？  說明：教師講解影響我們健康的四個因素。  【健康生活習慣養成清單】  實作：請同學針對自己日常生活的習慣作勾選與填寫。（1）  【體適能計畫】  提問：詢問學生是否認識教育部推行的體適能運動計畫內容？  發表：學生自由發表意見。  說明：教育部推行的「333計畫」內容為：  1.每週至少運動3天（次）  2.每次至少30分鐘  3.每次運動都能讓心跳率超過每分鐘130下  總結：民國96年起，更推行了「210快活計畫」，目的是希望國人每週運動時間能累積至210分鐘，並逐步增加，以達到自我體適能的提升。  實作：請學生參考課本P85的表3，針對自己的身體狀況做檢測。  （2） | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 | 3 | 1觀察：是否能認真聆聽。  2實作：是否能認真填寫活動中的問題。  1問答：能說出體適能計畫的重要性。  2實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。 | 1.健康提升的相關資訊與資料。  2･  運  動  用  品  。  3.  身體狀況自我檢核表。 |
| 四  9.16  |  9.22 | 教師節慶祝藝文競賽評分與展覽 | 第2章  青春期的健康（1）  第2章  幸福根基～體適能（二）（2） | 藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。  （1）  教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。  （2） | | **第2章青春期的健康（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  **第2章幸福根基～體適能（二）（2）**  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【蛻變與成長】  提問：是否了解青春期為何？及青春期自己身體、心理和社會適應會有哪些變化？  說明：青春期的開始，女生大約在10～14歲，而男生較晚，大約在12～17歲。  【不一樣的身體】  提問：「青春期身體有哪些改變？」統整：歸納學生的發表結果，說明青春期的特徵，並說明性徵的概念。  說明：比較看看，自己有哪些第二性徵呢？如果有些還沒出現，不要急，每個人可能因為遺傳、營養和個人差異而略有不同。  【心理的變化及社會適應】  提問：是否適應青春期身體、心理等各方面的改變？  講解：青春期因為身體、心理的變化較大，難免會有適應不良的情形發生，但不需過度緊張或煩惱，因為這是每個人必經的過程。  【我的成長紀錄】  實作：請學生針對個人狀況來填寫。（1）  【健康體適能～身體組成】  解釋：身體組成和標準體重不相同，有可能兩個體重相同的人，身材看起來卻有明顯差異；其中一個體脂肪比例較低，所以看起來肌肉結實，而另一人體脂肪含量較高，因此看來較為肥胖。  評估方式：身體組成是以身體質量指數來評估。其測量公式如下：BMI=體重（公斤）÷身高（公尺）2。  【健康體適能～柔軟度】  評估方式：柔軟度是以坐姿體前彎來評估。  【健康體適能～肌力】  評估方式：肌力是以30秒屈膝仰臥起坐來評估。  【健康體適能～肌耐力】  評估方式：肌耐力是以一分鐘秒屈膝仰臥起坐來評估。  【健康體適能～心肺耐力】  評估方式：心肺耐力是以800及1600公尺跑走時間來評估。 （2） | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 | 3 | 1問答：能說出自己青春期身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。  1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 | 1.  青春期身體變化的相關資料  2.  青少年性教育VCD  1.  各式運動項目的圖片 2.  體適能相關補充資料 |
| 五  9.23  |  9.29 | 登革熱防治宣導  性別平等宣導  教師節慶祝藝文競賽評分與展覽 | 第2章  青春期的健康（1）  第2章  幸福根基～體適能（二）（2） | 1.介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。  2.講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。  （1）    學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則－運動頻率、運動強度和運動時間。  （2） | | **第2章青春期的健康（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  **第2章幸福根基～體適能（二）（2）**  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | **【認識生殖器官】**  說明：利用掛圖簡單介紹男、女生的生殖器官，並連貫前面課文說明生殖器官在青春期的變化，以及生殖器官的構造。  統整：說明青春期男、女生生理上出現變化，要用正常的心態面對，嘗試了解生理構造及其功能，若有問題需告知師長，注意身心正常的發展。  **【青春期的衛生】**  提問：詢問學生青春期時如何保持衛生？  說明：教師講解男女生在青春期時的衛生處理方式：  女生：  1.陰脣具有保護作用，須每天清洗。  2.上洗手間後，排便後，衛生只要由前往後擦拭，以免汙染陰道。  3.生理期間應採用淋浴的方式盥洗，避免陰道感染。  男生：  1.包皮容易積藏污垢，應該要每天翻開清洗。  2.避免穿太厚、太緊的褲子，以免褲欓內溫度過高，影響精子的活動而造成不孕。（1）  **【運動原則～運動強度、運動頻率、持續時間】**  解釋：運動頻率的含意。  說明：運動頻率不足，運動效果並不明顯。  提問：「每次應運動多久？」  解釋：運動時間和運動效果的關係。  說明：適當的運動時間。  提問：「是否曾經在運動過程中感覺到腹部疼痛？」  解釋：腹部疼痛的原因，並說明有疼痛感即是運動強度過大的表徵。  【運動強度體驗】  實作：請學生進行基礎的暖身運動後，即可準備體會原地踏步與跳繩運動。  【體適能增進計畫】  說明：體適能計畫是什麼？  解釋：體適能計畫和生活的相關性，簡單說明設計體適能計畫的原則。  （2） | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 | 3 | 1.問答：能說出自己青春期心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。 3.問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。  1.問答：能夠了解體適能運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。 | 1、青少年性教育VCD  2.男  、  女生殖器官構造教學掛圖。  體適能運動計畫的實例。 |
| 六  9.30  |  10.6 | 健康促進宣導  健康檢查  學生生涯檔案夾說明/發放  認輔會議 | 第2章  青春期的健康（1）  第3章  健康動一動～暖身就位（2） | 藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。  （1）    藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。  （2） | | **第2章青春期的健康（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  **第3章健康動一動～暖身就位（2）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【如何面對經期】  說明：教師解釋女性生理期經痛問題。  說明：解釋月經週期，並說明月經時須注意的事項及經痛的相關問題和處理方法。  補充：月經來時可著寬大舒適的衣服以減少壓迫，或用熱水袋敷下腹、用溫水淋浴，讓肌肉放鬆，也可在兩次月經期間每天做經前運動。  演練：請學生練習減輕經痛的運動。  【怎樣面對夢遺】  提問：怎麼知道自己是尿床或夢遺了？  統整：綜合學生所言，說明尿液及精液的不同，並解釋夢遺發生原因，提醒學生以平常心看待。最後再介紹減少夢遺發生的生活習慣。  【自慰正常嗎】  提問：「聽過自慰嗎？聽到時你有什麼感覺？」  統整：解釋「自慰」的定義，並澄清對自慰的迷思。  補充：提醒學生這是男女都可能發生的行為，應以正常的心態看待。  【身體的樞紐～關節】  解釋：關節活動產生的原理。  說明：關節依其連接方式與活動範圍的不同，分成不動關節、少動關節與可動關節。  舉例：頭部是不動關節、脊椎是少動關節、四肢關節是可動關節。  【大鵬展翅～簡易暖身運動】  提問：「運動前，為什麼要做暖身運動？」  討論：上述問題的原因。  統整：暖身運動主要的目的，是在運動前，將主要關節和肌群調整到最佳的狀態，以避免運動傷害的發生。  實作：請學生參考課本P97的「頸關節」以及「肩關節」的示範動作，練習做暖身運動。 | 【性別平等教育】  1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】  2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】  3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能具體說出自己的成長改變和個人衛生習慣。  2觀察：是否認真參與討論。 | 1･  面  對  青  春  期  VCD  2･  月  經  週  期  示  意  圖  教  學  掛  圖  3･  蒐  集  暖  身  運  動  動  作  的  照  片 |
| 七  10.7  |  10.13 | 查核教學進度  英語實作工作坊  高關懷小團體檢討會  10/10國慶日 | 第3章  健康獨特的你（1）  第3章  健康動一動～暖身就位（2） | 透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的狀況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。  （1）  透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。  （2） | **第3章健康獨特的你（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **第3章健康動一動～暖身就位（2）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【跳出性別的框架】  提問：是否思考過性別角色的問題？  說明：兒童在青春期轉換為成人的過程中，容易產生對自我、未來不確定的感受，因此會非常在意自己在同儕心目中的形象，但是如何建立自我認同感，並讓週遭的人也感到認同，是青少年必須關注的課題。  【舞台劇】  提問：詢問學生是否有參與過舞台劇演出的經驗？  實作：由同學推舉四位有舞台劇經驗的同學擔綱演出。  講解：教師利用活動後續的問題，與同學溝通與討論，並指導學生應該如何面對性別角色。  【性別角色的澄清】  說明：雖然過去男性被教導要陽剛、女性被教導要溫柔，因而限制許多人應該有的發展。  講解：時代改變使得觀念也跟著轉變，每個人都有相同的教育機會和相同的工作權利，已不需被刻板的性別角色所侷限。  （1）  【雙人運動】  說明：雙人暖身運動與單人暖身運動有何差別。  實作︰請學生兩兩為一組，實際體驗雙人暖身運動的特性。  【舉一反三】  操作：  1.先介紹利用毛巾進行的暖身運動。  2.讓學生分別練習。  3.教師在施作過程中，叮嚀學生施作的要點。  討論：做暖身運動時身體有什麼感覺？（例如︰身體覺得熱熱的等，並說明透過身體的感覺，可以了解暖身運動所達到的功效。）  統整：強調暖身運動的重要性，並向學生說明可依不同的運動類型，加強伸展的部位。 | | 【生涯發展教育】  3-3-1培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。 【性別平等教育】  2-4-1分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-2思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】  2-4-3分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】  4-4-1肯定自己，尊重他人。  【性別平等教育】  2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】  3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。  2觀察：是否認真參與活動。  1觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。  2發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。 | 1･  面  對  青  春  期VCD  2.音響 3..蒐集暖身運動動作的照片 |
| 八  10.14  |  10.20 | 10.16-10/17  第一次段考 | 第3章  健康獨特的你（1）  第3章  健康動一動～暖身就位（2） | 協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。  （1）  透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。  （2） | **第3章健康獨特的你（1）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **第3章健康動一動～暖身就位（2）**  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【如何跳出性別角色的框架】  提問：詢問學生是否曾有陷入性別框架的經驗？  講解：說明跳出性別框架的方法：  1.省思自己原有的偏見  2.不要男女二分法  歸納：每個人都應該培養剛柔並濟的特質，彼此給予尊重，如此將有助於發揮自己的潛能。  【訂做一個我】  說明：人人可透過不同的方式了解自己，在探索過不同層面的自己後，更重要的是學習接納自我、認同自我。提問：「可以利用何種方式，建立一個更朝氣蓬勃的自己？」並請學生將作法填在表格中。  實例：以課本中「用腳飛翔的女孩～蓮娜．瑪莉亞」為例，說明每個人都有其獨一無二之處，是別人無法取代的。  討論：實例中的人物如何超越自我。  發表：鼓勵學生發表自己的想法。  統整：強調「肯定自我、創造快樂，是人生最重要的目標」。  （1）  【動動腦～創意無限】  提問：你對於暖身活動有何想法呢？  發表︰請學生們先行思考、發揮創意創造出數個暖身活動，再與同學們分享自己的創意。  【大家一起來】  操作：  1.由教師說明編排、設計的原則。  2.分組：5～6人一組，進行討論。  3.每組設計10個動作，再進行實際操作，組員都要熟悉全部的動作。  【人人是主角】  說明：透過「人人是主角」活動，讓學生展現創意並學習欣賞他人。讓學生學習觀察與培養學生統整的能力。  實作：讓學生做不同角色扮演，讓學生彼此互相觀摩、學習，除熟悉暖身運動之外，進而學習人與人的相處與溝通。  （2） | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-2思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】2-4-3分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真聆聽。 3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。  1.實作：能與組員合作演出。 2.問答：能說出欣賞後的感想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。 | 1.突破性別角色的實例故事  。  2.音響  3.蒐集暖身運動動作的照片 |
| 九  10.21  |  10.27 | 校慶運動會  憂鬱防治宣導  生涯專題演講  特教宣導月 | 第1章  均衡飲食  （1）  第1章  蓄勢待發～田徑（2） | 藉由新板飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。  （1）  了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。  （2） | **第1章**  **均衡飲食（1）**  2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  **第1章**  **蓄勢待發～田徑（2）**  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【新版每日飲食指南】  說明：教師講解新版每日飲食指南的內容：  1.全穀根莖類（每天至少有一餐吃全穀類或糙米）  2.豆魚肉蛋類  3.蔬菜類（每天至少吃一份綠色蔬菜）  4.水果類  5.低脂奶類  6.油脂與堅果（核果）種子類  講解：教師指導學生閱讀圖2-1新版每日飲食指南，並提出上面的攝取量即為各類食物的建議攝取量。  【六大類食物】  說明：請6位學生分別扮演六大類食物，教師可引導學生發揮創意，裝扮自己，請扮演學生先行查詢有關六大類食物資料。  扮演：請學生在課堂上一表演，教師可在旁說明、補充與澄清，並點出劇本重點。  調查：詢問哪一大類食物最重要。  說明：六大類食物必須並重，才能獲得足夠的營養素。（1）  【誰的起跑比較快】  說明：短距離跑前10公尺距離中，往往奠定了勝利一半的結果。  【有模有樣】  說明：要做好蹲踞式起跑動作，需配合其他體能要素。  操作：手部肌力練習：全班學生身體正面趴在地上，直臂，以手臂撐地。  操作：手部擺臂動作  練習：請學生成站立式起跑動作，持保特瓶手肘彎曲，前後擺動。  操作：腿部瞬發力及肌力練習（一）：肩膀放鬆，雙手自然垂放，墊起腳尖在原地小跑步，由慢至快。聽到開始擊掌提示後，立即跨出腳步向前衝。  操作：腿部瞬發力及肌力練習（二）：站在角錐前方，雙腳用力往前跳躍，依序跳過角錐。  操作：敏捷性綜合練習：依照課本動作要領練習，來訓練自己的敏捷性。  （2） | | 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出六大類食物的種類。 2觀察：是否認真聆聽。  1問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 | 1.新版每日飲食指南  2.哨子  3.圓錐  4.起跑架  5.發令槍 |
| 十  10.28  |  11.3 | 畢業生拍照  九年級興趣測驗  八年級多因素性向分析 | 第2章  營養素與健康（1）  第1章  蓄勢待發～田徑（2） | 認識六大類營養素功用及食物來源。  （1）  了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。  （2） | **第2章營養素與健康（1）**  2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  **第1章蓄勢待發～田徑（2）**  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【營養素的功用及來源】  提問：詢問學生是否認識食物中的營養素有哪些？  發表：學生自由發表意見。  講解：對人體健康有益的營養素超過40種，且可分為六大類：  1.醣類  2.蛋白質  3.脂肪  4.礦物質最為重要的有四種：  （1）鈣和磷  （2）鐵  （3）碘  （4）鎂  5.維生素  （1）維生素A  （2）維生素D  （3）維生素B群  （4）維生素C  6.水  （1）  【看誰反應好】  操作：坐姿起跑。  說明：六人一組，背向起跑線呈坐姿，聽到哨音轉身向前衝出，最快衝過終點為優勝。  操作：俯臥起跑。  說明：六人一組趴於起跑線後，聽到哨音起身向前衝出，最快衝過終點為優勝。  【蹲踞式起跑法完全透視】  說明：蹲踞式起跑在「各就位」、「預備」與「起跑出發」三個階段應有動作技巧。  分組：全班學生兩人一組，一人練習起跑口令，一人練習動作，可配合「蹲踞式起跑動作要領檢視要點表」，彼此互相糾正。  觀察：提醒學生在練習的過程中，可以多加觀察同學之間的動作，截長補短，進行良好的互動，以利自身的進步。  提醒：學生在練習起跑動作時，情緒上都會較為高昂，要提醒學生注意自身及同學的安全。  （2） | | 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。  1觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 | 1.蒐集營養健康的相關資訊  2･  哨子、  圓  錐  3･  起  跑  架  4･  發  令  槍 |
| 十一  11.4  |  11.10 | 自治鎮長選舉投開票  性平專題演講 | 第2章  營養素與健康（1）  第1章  蓄勢待發～田徑（2） | 了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。  （1）  體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。  （2） | **第2章營養素與健康（1）**  2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  **第1章蓄勢待發～田徑（2）**  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【營養素的攝取】  提問：詢問學生是否知道自己平時攝取的營養素份量？  發表：學生踴躍發表意見。  講解：青春期是重要的發展時期，因此營養素的攝取更不可忽視，以下介紹各類營養素的參考攝取量：  1.醣類、蛋白質、脂肪  2.維生素  3.礦物質  【國人營養素攝取情形】  講解：根據衛生署的國民營養狀況變遷調查顯示，國人在營養素攝取上有下列幾點必須注意：  1.脂肪攝取量佔一天的35％已超過30％建議攝取量。  2.膳食纖維的攝取量也只達到建議量的一半。  3.蔬菜水果的攝取量也嚴重不足。因此，以下提出幾點正確的飲食方式供同學們參考：  1.注意脂肪攝取量  2.攝取足夠的維生素B群  3.攝取足夠的鐵、鎂、鈣  （1）  【快跑秘訣】  說明：跑步是陸上運動項目的重要基本能力之一。  說明：雙臂擺動與蹬地抬腿是達到快速跑的祕訣。  操作：  1.雙腿前後站立，身體微前傾。  2.原地做直臂前後45度快速擺動。  3.原地做屈肘90度前後擺動（往前擺至鼻前，往後擺至臀後）。  【你丟我追】  操作：  1.給予明確的距離目標，自行將球朝目標丟出，在球落地之前將球接住。  2.以丟球高度的改變（由高至低）來增加困難度。  【堅持到底】  說明：壓線目的在判別勝負，同學要堅持到底，並強調壓線的重要性。  （2） | | 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1.認真聆聽教師講解的內容。  2發表：能說出青春期正確的飲食方式。  1問答：能說出起跑對於短跑的重要性。  2觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。  3觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。  4實作：能仔細的填寫自我檢核表。  5實作：能確實的在球落地前將球接住。  6觀察：與同學之間的配合狀良好。  7實作：能做出正確的傳接棒動作。  8觀察：能利用課本中要項，找出最好的傳接棒動作要領。 | 1.  蒐  集  營  養  健  康  的  相  關  資  訊  2.  哨  子 3.  圓  錐  3.  起  跑  架  4.  發  令  槍 |
| 十二  11.11  |  11.17 | 七年級國文背誦抽測  八年級英語朗讀抽測  健康促進宣導  九年級班際排球賽  高關懷彈性課程 | 第2章營養素與健康（1）  第1章蓄勢待發～田徑（2） | 隨時檢視並改善自己的飲食習慣。  （1）  引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。  （2） | **第2章營養素與健康（1）**  2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  **第1章蓄勢待發～田徑（2）**  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【檢視營養素攝取情形】  說明：為了幫助學生了解自己平時的飲食是否均衡，因此設計此活動來協助同學改善自己的飲食習慣。  實作：請同學確實針對自己近一週以來的飲食狀況，記錄下自己在各類食物的攝取量，並經過換算，檢視是否符合建議攝取量，並針對不符合的項目，提出原因與改善方式。  （1）  【同心協力～接力賽跑】  統整：接力賽是田徑賽中唯一的團體競賽項目，其勝負關鍵由跑者的速度與傳接棒動作的優劣來決定。  說明：接力賽的傳、接棒動作必須是在傳接棒兩者急速狀態中來完成，並說明傳接棒需要注意的事項。  【傳接棒秘訣】  實作：請學生實際練習第一棒握棒方法的姿勢。  實作：進行傳接棒練習  提醒：正確的助跑預備姿勢可以節省縮短許多時間，應提醒學生練習正確的助跑預備姿勢。  【默契大考驗】  統整：說明學生傳接棒的優點、常犯的錯誤動作，以及改善的方法。  操作：請每組學生進行接力賽跑，並由教師拍攝學生的傳接棒動作。  觀察：讓學生觀看拍攝的動作，同時配合接力賽跑動作要領檢視要點表，來了解與改善傳接棒動作。  （2） | | 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 觀察：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。  1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。 | 1.  蒐  集  營  養  健  康  的  相  關  資  訊  1.  哨  子  2.  圓  錐  3.  起  跑  架  4.  發  令  槍  5.  接  力  棒 |
| 十三  11.18  |  11.24 | 環境教育淨山健走 | 第3章  吃對了就健康（1）  第2章  掌上乾坤～籃球（2） | 說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。  （1）  知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。  （2） | **第3章吃對了就健康（1）**  2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  **第2章掌上乾坤～籃球（2）**  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 | | 【特殊時期的飲食需求】  提問：「老年人和孕乳婦在飲食上和一般人有何不同？」  發表：請各組學生舉手發表。  歸納：教師講解不同時期的飲食需求：  1.青少年：宜增加全穀根莖類、奶類和豆魚肉蛋類的攝取。  2.老年人：適度減少油脂類以及全穀根莖類的攝取。  3.孕乳婦：六大類食物酌量增加，並可增加低脂奶類的攝取。  【均衡飲食原則】  提問：請學生寫下自己平常常吃的食物。  講解：教師指導學生在攝取食物時應考慮的原則：  1.飲食內容多增加蔬菜。  2.多食用天然的全穀類。  3.少吃飽和脂肪  4.食物種類多樣化  5.規律的運動。  6.避免飲酒。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  （1）  【籃球歷史與規則】  講述：籃球的由來，當時與現在規則的共同點。  發表：學生自由表演「哈林籃球隊」的另類籃球秀。  【持球】  講解、示範：持球時，掌心不可貼住球，否則手指不能使力做傳球或運球動作。  示範：中樞足不能移動，以自由腳的移動和身體的轉身動作來護球。  操作：兩人一組，一人持球轉身，一人在旁邊搶球，5分鐘後交換。  【持球比賽】  規則：  1.每四人一組，兩兩比賽，30秒內未被抄到球者獲勝。  2.持球者不能運球，但可以持球轉身護球，防守者盡力抄球，但不能打手。  3.每30秒輪流擔任持球與抄球者，看最後總成績。  4.依照一勝、二勝、三勝等，請同學鼓掌鼓勵。 | | 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到偏食，並把營養、安全、經濟的飲食原則。  1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。 | 1.  美式新版健康飲食金字塔海報及食物圖卡  2.  籃  球  3.  白  板  與  磁  鐵 |
| 十四  11.25  |  12.1 | 查核教學進度 | 第3章吃對了就健康（1）  第2章掌上乾坤～籃球（2） | 透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。  （1）  知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。  （2） | **第3章吃對了就健康（1）**  2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  **第2章掌上乾坤～籃球（2）**  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 | | 【均衡飲食有計畫】  提問：請學生參考課本範例寫下自己最近一週的飲食行為和內容。  說明：指導學生改善自己的飲食習慣，並有計畫的規劃自己的飲食內容，先從了解自己舊有的飲食習慣與內容開始著手。  講解：針對自己的飲食狀況來做紀錄，並參考下列步驟來逐步進行屬於自己的飲食計畫。  1.確認問題。  2.設定目標。  3.擬訂可行方法。  4.設定可以達成目標的時間。  5確實執行與紀錄。  6.評估與修正。  歸納：青少年時期是生長發育的重要關鍵，若是能按照設定的步驟確實來為自己的飲食做規劃與實踐，將有助於身體生長發育。  【我的健康飲食計畫】  實作：請學生確實針對自己的日常生活的飲食習慣來填寫，並針對自己不良的飲食習慣，與家人討論擬訂一份健康飲食計畫。  （1）  【運用自如】  說明：運球的基本動作。  範例：請數位同學示範運球之基本動作。  觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。  發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。  統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。  【運球大王】  說明：分成兩組，男、女生分開，每個人拿一顆球，當老師鳴哨時大家開始運球，不能違反運球的精神，也不能刻意犯規，將同學的球撥出三分線外，被撥出的人則失敗，退出到三分線外，為場中同學加油。若球被撥走可撿地上滾動的球繼續參加，直到沒有球在場地當中，最後留下的人勝利，亦可派出男、女生前三名對決，看男生厲害還是女生較強。  （2） | | 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【家政教育】1-4-1了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1.問答：能確實評估自己的飲食狀況。 2.觀察：能踴躍參與討論。  3.實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。  4.實作：能熟練運球動作。 | 1.  飲  食  計  畫  範  例  2.  籃  球  3.  戰  略  白  板  與  磁  鐵 |
| 十五  12.2  |  12.8 | 12/3-12/4第二次段考  體適能宣導月  特教宣導月 | 第1章  居家環境安全（1）  第2章  掌上乾坤～籃球（2） | 了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。  （1）  了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。  （2） | **第1章居家環境安全（1）**  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  **第2章掌上乾坤～籃球（2）**  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 | | 【居家安全習慣】  提問：你是否曾有家庭事故的經驗？  發表：學生自由發表意見。  講解：家是每個人生活的基本空間，也是大家認為最安全的地方，但是如果我們出現不安全的行為或習慣時，例如粗心大意、慌張忙亂以及錯誤行為等，家就有可能造成危險。  【居家安全環境】  提問：你認為家中有哪些地方可能會發生危險？  發表：學生踴躍發表意見。  總結：如果要營造安全的居家環境生活，我們應該隨時檢視自己的居家環境，例如地板是否溼滑？廚房刀具、玻璃瓶等是否放置在安全的位置？樓梯間、通道燈光是否明亮？唯有檢視家中所有的環境後，才能給自己一個安全無虞的居家環境。  （1）  【傳準練習】  操作：讓學生每三人一組，一人傳球至呼拉圈、一人持呼拉圈、一人接球。練習完後，改為兩人一組，將呼拉圈置於兩人中間，一人將球傳進呼拉圈後，另一人將球接住。  【綜合快速練習】  操作：讓學生五人一組，其中三人擔任接球者，分別擺出地板、胸前和頭頂之預備接球動作；第四人負責給球並命令傳球方式，第五人擔任受試者，背對三位接球者，並依給球者的指令快速做動作，轉身將球傳向正確位置的隊友。  【傳球接力賽】  操作：  1.班上分成數組，各組距離約5公尺，比賽開始時，各組以傳、接球方式接力。  2.傳球後立刻跑到隊伍後面，每個人傳5次後，全組蹲下表示完成  3.看看哪一組最快，接受大家的歡呼，並加以記錄。  （2） | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。  1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答：能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 | 1.蒐集家庭事故的新聞事件  2.籃球  3.白板與磁鐵 |
| 十六  12.9  |  12.15 | 全校作業抽查  生涯專題演講  美術班校外教學 | 第1章居家環境安全（1）  第2章掌上乾坤～籃球（2） | 平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。  （1）  了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。  （2） | **第1章居家環境安全（1）**  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  **第2章掌上乾坤～籃球（2）**  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 | | 【防範家庭事故發生】  提問：你曾聽過、看過或是親身經歷過哪些家庭事故？  發表：學生自由發表意見。  講解：教師說明一般家庭事故常見的有以下幾種：  1.跌倒  2.燙傷  3.火災  4.中毒  5.外物傷害  【居家安全總體檢】  實作：請學生例用在家的時間，確實檢查自己居家環境的安全問題，並針對可能產生家庭事故的問題，提出改善方式。  （1）  【追逐賽】  操作：分成兩組進行活動，當哨音一響，在對角線的學生，將籃球以順時針方向傳給下一位學生，然後跑到傳球的隊伍後方，預備下一次的傳接球。將球傳出時，將傳球次數數出來，兩球同時進行中，先傳到五十球者勝，或是後球追到前球者勝。當球在進行中落地，則進行中止，得重新計算次數，如此可順便練習學生們的體能與傳接球動作。並記得提醒學生傳球不能以拋物線飛行。  統整：傳、接球時，給球的同學要注意給球的時間，以及兩者的距離來決定給球的力量，並提醒接球者要給球了。接球的同學需注意，在接球時一定要將球順勢往身體方向帶入，且要注意手掌與球的位置避免球滑落  （2） | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 3.實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。  1.觀察：是否能認真參與活動。 | 1.蒐集家庭事故的新聞事件  2.籃球  3.白板與磁鐵 |
| 十七  12.16  |  12.22 | 英資班成果發表 | 第2章  校園環境安全（1）  第2章  掌上乾坤～籃球（2） | 利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。  （1）    了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。  （2） | **第2章校園環境安全（1）**  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 7-3-5提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第2章掌上乾坤～籃球（2）**  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 | | 【校園環境安全踏勘】  提問：你認識自己的校園環境以及設備嗎？  發表：學生踴躍發表意見。  分組：課前將全班分成若干組。  調查：課前分組調查校園環境中具有危險性的角落。  說明：分組調查時要注意哪些安全。  推選：在同一組中推選出一位代表。  發表：課堂上分別派代表，發表勘察學校環境危險的情況。  說明：學生所勘察的學校環境，有哪些角落需特別留意。  統整：除學生列舉出不安全的場地外，教師再做其他補充說明。  歸納：學校是我們學習、生活的地方，因此校園環境品質對我們而言相當重要，我們更有責任去認識、去愛惜、去維護它。  （1）  【三人8字移動傳、接球】  說明：利用胸前、地板及頭頂傳球進行練習。  練習：三人一組站在端線。A向前跑，B傳球給A，B繞A後面向前跑；A傳球給C，A繞C後面向前跑；C傳球給B，C繞B後面向前跑。以相同方式傳到中線在傳回。  發表：請學生發表於活動中所得到的體驗，並思考針對自身缺點之處，應如何進行修正。  【墊步接球】  說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作的變化有著極重要的影響。  提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」  發表：由學生們發表，並做示範。  （2） | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-5討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-6運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】3-3-4認識並能運用社區資源。 【環境教育】2-4-2認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。  【環境教育】4-4-2能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】4-4-5能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1實作：確實調查校園中具有危險性角落。  2問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。  3觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。  1觀察：是否能認真參與活動。  2觀察：是否認真練習墊步接球的基動作。 | 1.學校的各種設施與場地  2.籃球  3.白板與磁鐵 |
| 十八  12.23  |  12.29 | 歲末感恩大會與才藝競賽  專業團隊申請 | 第2章  校園環境安全（1）  第3章  神乎其技～體操（2） | 1.進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。  2.指導學生進行校園安全預防規劃。  （1）  經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。  （2） | **第2章校園環境安全（1）**  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 7-3-5提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第3章神乎其技～體操（2）**  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | 【正確使用校園設施】  準備：分組蒐集教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、運動環境安全的資料。  分組：課前將全班分成若干組。  解釋：學校環境內包含天然的地形及人為的設備。  討論：以課本內容分組討論教室安全、滅火設備、給水設備、洗手設備、廁所、運動環境的安全。  提問：「學校還有哪些地方是我們必須注意的？」  【我的預防工作計畫】  實作：請學生參考課本P70的安全預防規畫方式，並針對自己所看到的校園安全問題，提出自己的預防工作計畫。  （1）  【走進體操的世界】  說明：體操比賽中的動作包括A.B.C.D.E.SE等六種分級，選手必須依規定做出達到一定難度的動作。  描述：各項目選手所呈現的動作。  討論：各項目代表能力，例如：平衡木中的平衡能力。  提問：「自己曾經做過的動作有哪些？希望學會的動作有哪些？」  統整：  1.教師可以拿出自己所畫好的海報依序對照及介紹。  2.透過海報再複習哪些器材可做哪些動作，往後學生可多利用，不要讓器材荒廢在一邊。  3.活動時請學生注意安全。  【體操項目】  1.男子組六項：地板、跳馬、吊環、單槓、鞍馬、雙槓。  2.女子組四項：地板、跳馬、平衡木、高低槓。  3.韻律體操：項目僅限於女子，包括球、圈、繩、棒、帶。  4.彈簧床：分為男女個人賽與團體賽。  （2） | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-5討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義永續發展的社會藍圖。 【人權教育】2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-6運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】3-3-4認識並能運用社區資源。 【環境教育】2-4-2認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】3-4-2養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】4-4-5能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1實作：確實調查校園中具有危險性角落。 2問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 4實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。  問答：能說出體操比賽的分類。 | 1.學校的各種設施與場地    2.體操運動的相關資料 |
| 十九  12.30  |  1.5 | 數理資優班成果發表會 | 第3章急救尖兵（1）  第3章神乎其技～體操（2） | 了解事故傷害處理原則。  （1）  透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。  （2） | **第3章急救尖兵（1）**  5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。  **第3章神乎其技～體操（2）**  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | 【事故傷害處理原則】  提問：你或週遭的親友是否遭遇過事故傷害？  說明：發生事故傷害時，要謹記幾項原則：  1.撥打119求救。  2.冷靜思考如何救人或自救。  【燒燙傷處理】  說明：燒燙傷是居家常發生的意外事故，請學生務必牢記處理原則，以備不時之需。  統整：「浸泡」是燒燙傷處理過程中一個很重要的步驟，提醒學生千萬不可為了趕時間，而縮短浸泡的時間。  【運動傷害的處理】  提問：「曾有急性運動傷害的經驗？」  討論：急性運動傷害發生時，應該如何處理。  發表：鼓勵學生發表自己的經驗與意見。  說明：教師詳述急性運動傷害處理的步驟：「PRICE」，以及每個步驟處理的方式與功用。  （1）  【我是翻滾高手】  1.直膝分腿前滾翻：預備動作與前滾翻相同，在練習這個動作時，要提醒學生：雙腳觸地之後，雙手要比肩稍寬於腹前的墊子上，並將身體向上撐起，避免受傷。  2.直膝分腿後滾翻：後滾翻的動作對學生而言，日常生活中較少做到此類型的動作，因此在進行此項活動之前，先與學生說明此項活動的特點為何，以及需要特別注意的事項，強化學生對於此項活動的了解。  3.直膝併腿前滾翻起：此動作需要運用到速度，所以在起立前，雙手要用力拍撐地面，以利加速撐起身體。  4.直膝併腿後滾翻起：練習的過程中提醒學生要注意自身安全，當同學在練習時不可以任意的開玩笑，以免因為無心的過失而造成傷害。  （2） | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。  2實作：能正確做出急救處理程序與方式  3觀察：能與他合作，積極討論並盡力去完成每個練習  4實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處方式。  1實作：進行滾翻的練習。  2觀察：了解自己可完成的翻滾作，並和同學共同合作完成多人翻滾  3觀察︰請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求進步。  4實作：身體平能力。 | 1.急救用品  2.  體操運動的相關資料 |
| 二十  1.6  |  1.12 | 查核教學進度  聯絡簿抽查 | 第3章  急救尖兵（1）  第3章  神乎其技～體操（2） | 學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。  （1）  透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。  （2） | **第3章急救尖兵（1）**  5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。  **第3章神乎其技～體操（2）**  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | 【運動傷害的處理】  示範：事先找出五位學生，並對「PRICE」的每一個步驟作深入的了解，並負責擔任該組的示範學生。  分組：將全班分成五組。  操作：  1.當輪到某一站時，各組學生開始依照課本所寫的要領操作，擔任該站負責的學生告知對或錯並糾正。  2.約5分鐘後換站，每一站都要操作。  統整：教師做最後的統整，告訴學生容易犯的缺點。  （1）  【人體螺旋槳】  解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。  說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。  操作：  1.原地跳起，嘗試將身體以順時針方向旋轉180度，接著嘗試旋轉360度。  2.挑戰順時針及逆時針最大角度。  （2） | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出學校活動時常見的事傷害。  2實作：能正確做出急救處理程序與方式。  3觀察：能與他合作，積極討論並盡力去完成每個練習。  1觀察︰請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求進步。  2實作：身體平衡能力。 | 1.急救用品  2.止血用具  3.  體操運動的相關資料 |
| 二十一  1.13  |  1.19 | 1/16/-1/17第三次段考  結業式 | 第3章  急救尖兵（1）  第3章  神乎其技體操（2） | 學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。  （1）  透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。  （2） | **第3章急救尖兵（1）**  5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。  **第3章神乎其技～體操（2）**  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | 【創傷出血時的處理】  提問：「有處理事故傷害的經驗？」  討論：創傷出血時，該如何處理？  發表：學生發表自己的經驗與意見。  指導：講解直接加壓止血法與止血點的位置。  問答：學生是否了解創傷時的急救要領？  （1）  【人體螺旋槳】  解釋：螺旋槳轉法與人體滾翻的差異。  說明：要人體像螺旋槳般旋轉，與身體的協調性有極大的關係。  操作：  3.單腳左右側轉體360度動作，一腳支撐、另一腳向後；當旋體時，後腳向前擺振平抬，雙臂側平伸一併旋轉。  4.兩人一組，操作人體陀螺：一人先當陀螺，另一人轉動陀螺，達到最大角度後，兩人角色交換。  記錄：自己所能達成的人體螺旋槳最大角度。發表：如何增加人體螺旋槳所能達到的最大角度。  統整：進行「人體陀螺」時被轉的人，身體要緊縮，愈紮實愈好，旋轉的人要一氣呵成，力量不要分段，才能達到最大角度。 | | 【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | 1問答：能說出學校活動時常見的事傷害。  2實作：能正確做出急救處理程序與方式。  3觀察：能與他合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 | 1.急救用品  2.止血用具  3.  體操運動的相關資料 |

**楊梅國中102學年度第2學期【健體領域】課程計劃（7年級）**

一、學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| 1.認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。  2.了解牙齒和消化器官與辜能，並學習如何保健牙齒化器官。  3.了解壓力並學會面對壓力和紓解壓力。  4.認識食物所含營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的影響。  5.了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消秏能量兩者間的關係 | 6.明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理  及預防方法。  7.重視休閒與環保。  8.了解籃球運動所需要的運動技巧。  9.藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估  自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論  10.在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要  素對於促進運動表現的關聯。 |

二、各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週別  日期 | 學校行事主題學習 | 單元  活動  主題 | 單元學習目標 | | 相對應能力指標 | | 教學活動重點 | 六大議題 | 節  數 | 評量方式 | 教學資源 |
| 一  2.10  |  2.16 | 開學  教材統整  元宵節  友善校園週 | 第1章青春生活(1)  第1章有備無患～運動安全(2) | 了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。  (1)  了解運動傷害的處理原則。  (2) | | 1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【青春期的成長】  講解：影響青少年生長發育情形的因素可能有賀爾蒙、個人生活習慣以及環境等因素。因此養成良好的個人健康習慣將有助於個人生長發育。  【我的生長發育情形】  實作：請利用開學時學校健康檢查，將自己的身高、體重做紀錄，並請同學利用教育部體適能網站所提供的身高與體重常模，來檢測自己的生長發育狀況。  【影響生長的因素】  說明：教師講解影響個人生長發育的因素。  講解：雖然影響的因素很多，但只要我們謹記營養均衡、保持運動、作息正常，相信必定有助於個人的生長發育情形。  (1)  【了解與預防運動傷害】  提問：「有一名七年級就能夠扣籃的籃球隊員，將來極可能成為球場上的巨星，但在練習時卻遭掉落的籃板擊傷。這種情形是否曾在你周遭發生？」  歸納：教師說明校園中常見運動傷害的原因：  1.暖身運動不足  2.運動場地、器材的缺陷  3.過度緊張或運動過度  4.違例或犯規  5.不良的運動方法  6.自信心過強  7.未穿戴適當護具  統整：運動傷害會造成龐大的醫療支出，因而在參與運動時，須注意運動安全，避免運動事故傷害的發生。【運動安全觀念檢核】  說明：擁有良好的運動安全觀念，才能有效預防運動傷害的發生。  提問：請學生試著說說看自己可以檢測的運動安全觀念有哪些？  實作：請同學針對自己的狀況做勾選。  (2) | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【資訊教育】5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 | 3 | 1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。  2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。  1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。  2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。  3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 | 1  蒐集  生長  發育  的資  訊。  2.  蒐集運動傷害相關資料  3.  準備運動傷害相關照片 |
| 二  2.17  |  2.23 | 九年級進班宣導  12年就學輔導會議 | 第1章青春生活(1)  第1章有備無患～運動安全(2) | 了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。  (1)  知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。  (2) | | 1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【促進生長好方法】  說明：了解影響生長發育的因素後，我們更應該知道如何克服影響我們正常發育的因素，並積極去改善或養成好習慣。  介紹：能有效促進生長發育的因素有下列幾項：  1.均衡與充足的營養。  2.適當而有規律的運動。  3.心情好、睡眠足。  4.良好的姿勢  歸納：同學要謹記促進生長發育的方法，並努力改善或積極養成良好的習慣。  【生活方式總體驗】  實作：請學生確實針對自己最近一週的生活作息來做紀錄，並提出改善方式。  總結：透過此活動可以幫助學生確實改善自己不良的生活作息，並針對不良的習慣作有效的改善與徹底執行，同學也可參考知識寶庫及資訊網所提供的網站，來搜尋更多有助於生長發育的資訊與方法。  (1)  【踝關節包紮】  提問：如果有人打球不小心扭傷腳踝，請問你會如何幫他固定受傷部位？  說明：教師說明「繃帶8字型包紮法」及「三角巾固定法」包紮方式，並實際演練包紮方法。  【懸臂吊帶】  提問：如果有人不小心跌倒，手臂扭傷，請問你會如何幫他固定受傷部位？  說明：教師說明三角巾懸臂吊帶的包紮方式，並實際演練包紮方法。  實作：讓學生兩人一組練習懸臂吊帶三角巾包紮，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者為通過。  【夾板固定】  提問：在戶外活動時容易因不小心跌倒造成骨折，這時該如何處理？  說明：教師說明骨折處理急救方法，並實際演練夾板固定方法。  實作：讓學生兩人一組練習夾板固定方法，且拿出評分表互評。最後經教師檢查合格者通過。  (2) | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【資訊教育】5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 | 3 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。  1.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。  2.實作：學生實際練習踝關節包紮。  3.實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮，夾板固定。 | 1蒐  集生  長發  育的  資訊。  2蒐  集運  動傷  害相  關資  料。  3.準  備運  動傷  害相  關照片。 |
| 三  2.24  |  3.2 | 多元進路宣導 | 第1章青春生活(1)  第1章有備無患～運動安全(2) | 了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。  (1)  學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。  (2) | | 1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【健康的皮膚】  說明：教師講解皮膚構造的組成情形。  講解：皮膚的構造分為以下三層：  1.表皮  2.真皮  3.皮下組織  【皮膚為你做什麼】  說明：教師講解皮膚的作用有下列五項：  1.保護作用  2.防水特性  3.排泄功能  4.調節體溫  5.感覺作用  【皮膚的照護】  講解：以下就介紹照護皮膚的方法：  1.保持皮膚清潔。  2.避免陽光曝晒。  3.均衡飲食。  4.足夠的運動與睡眠。  【潔面用品選購】  說明：教師指導學生在選購潔面用品時應注意的原則：  1.選購包裝標示完整、成份詳細的產品  2.試著了解產品的成分  3.洗後感覺清爽潔淨  4.成分單純、功能簡單  (1)  【傷患運送】  提問：教師詢問如果你的同學在操場受傷，你要如何將他送到健康中心？  歸納：沒有救護車的情況下，最好的運送器材是擔架，若沒有擔架，則可以採用以下方式。  實作：  1.扶持行走法  2.兩人徒手運送法  3.拖雙肩法。  實作：讓4至5位學生為一組，分組練習。最後教師出狀況題。  實作：隨機抽2至3組，實際演練傷患運送法。  【搶救傷患大作戰】  實作：請同學根據活動中所敘述的運動傷害情形，來做搶救的練習。  【自我評量】  實作：請同學依據受傷的方式來選擇應該使用何種包紮法或處理方式。  (2) | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【資訊教育】5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 | 3 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。  1.實作：學生實際練習傷患搬運。  2.實作：調查校園學生活動情形。  3.觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。  4.問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。 | 1.蒐集生長發育的資 訊  2.蒐集照護皮膚的相關資 訊  1.蒐集運動傷害相關資料  2.準備運動傷害相關照片 |
| 四  3.3  |  3.9 | 健康促進宣導  防災疏散演練  性別平等宣導  綜高宣導  輪調班宣導  3/8親職日 | 第2章眼睛與耳朵的保健(1)  第2章陽光SPA～綠色休閒(2) | 認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。  (1)  明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。  (2) | | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【眼睛的構造】  說明：眼睛是我們的靈魂之窗，在日常生活中，主要也是靠視覺來獲取周遭環境的訊息，所以一定要好好愛惜眼睛之健康。  說明：教師介紹眼球的各種構造以及其作用。  【視覺的產生】  說明：視覺的產生是由於物體表面反射的光線，透過角膜、水樣液、瞳孔、水晶體以及玻璃體的折射，最後在視網膜上形成物體的成像，再經由視神經將影像傳至大腦的視區，進而產生影像。  【眼睛的辨色力】  說明：眼睛之所以有辨色力，乃是由於視網膜上感光細胞的紅、藍、綠三種顏色受器，根據光源波長的不同，演化出各種不同的顏色。  實作：請學生實際觀看課本P24圖1-7的照片，並說出圖中的數字為何？  【發現眼睛問題】  實作：請學生活想自己在過去的生活中，是否曾有遭受異物或感染的經驗並寫下來。  (1)  【休閒活動的選擇】  記錄：回憶自己花多少時間讀書、睡覺、從事喜愛的活動，並記錄之。  說明：教師說明休閒時間與活動的定義。  討論：各組可選擇兩類的休閒活動討論其特性與活動時應考慮的因素，才能達到休閒的目的。  統整：教師歸納說明，選擇休閒活動應注意的事項。  【維護休閒環境】  引導：利用一則新聞，引導學生了解隨著參與休閒活動的人口增加時，所帶來的破壞。（如在山坡地開發觀光果園，而在颱風季節造成土石流）  說明：針對會造成環境問題的的休閒活動，我們如何在自己的能力範圍內，來進行並將汙染降至最低。  統整：教師說明永續經營的理念，並鼓勵學生能確實身體力行，進行具環保概念的休閒活動。  (2) | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【環境教育】5-4-2參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。  【環境教育】5-4-3能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 | 3 | 1.觀察：是否能認真  聆聽  。  2.發表：  是否  能眼  睛各  部位  的構  造與  作用  。  3.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。  1.問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。 | 1.眼睛的構造教學掛 圖  2.蒐集休閒活動的相關資 料 |
| 五  3.10  |  3.16 | 健康促進宣導 | 第2章眼睛與耳朵的保健(1)  第2章陽光SPA～綠色休閒(2) | 認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。  (1)  明白登山活動的意義與安全的重要性。  (2) | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  7-3-3選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | 【眼睛問題的處理】  說明：眼睛是我們的靈魂之窗，因此如何維護自己的眼睛健康是我們必須注意的課題。  講解：眼睛常見的問題有下列幾項：近視、遠視、散光、流行性角結膜炎、砂眼、青光眼、隱形眼鏡問題。  【省思自己用眼習慣】  實作：請學生確實針對自己平時用眼的習慣來做勾選。  【眼睛的照護】  說明：教師講解眼睛的重要性。  講解：教師講解照護眼睛的注視事項。  【護眼行動開始】  實作：請學生針對所學過的眼疾、護眼方式，並以自己的日常生活習慣為例，訂定屬於自己的護眼行動計畫。  總結：「靈魂之窗」是我們身體上相當重要的器官，我們必須要好好珍惜它、愛惜它，並確實執行照護方法。  (1)  【小小舞台劇】  引導：由角色扮演中，讓學生回想過去爬山或登山的經驗。  分組：將同學分為四組。  提問：「一般利用假日爬山有何裝備及注意事項？」  說明：登山活動不同於爬山，危險性高、時間長，所以在裝備上及注意事項有所不同。  【山野活動的安全】  說明：教師說明登山時應注意的安全事項，並說明其遵守的重要性，並提及相關的法律問題。若要有一個安全的登山活動，需要有很多的事前準備與求生知識，與對自然環境的警覺心，才能快樂出門，平安回家。  【環保的山野活動】  提問：「登山時可能造成的環保問題有哪些？」  說明：教師說明登山環保守則。  統整：進行每項休閒活動或運動時都應了解其中的危險性並遵守規則，才能玩得快樂達到健康生活的目標。  (2) | | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【環境教育】5-4-2參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。  【環境教育】5-4-3能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。 | 3 | 1.觀察：是否能認真聆聽。  2.觀察：是否能熱烈參與討論與提問。  3.實作：是否能反省自己的用眼習慣。  4.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。  1實  作：  能在  熱烈  參與  中，  表現  主動  探索  與研  究精神，  及藉  分組  活動  了解  學生  表達  溝通  與分  享的  能力。 | 1.眼  睛的  構造  教學  掛圖  蒐集休閒活動的相關資料 |
| 六  3.17  |  3.23 | 查核教學進度  健康促進宣導 | 第2章眼睛與耳朵的保健(1)  第3章身歷其境～運動欣賞(2) | 認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。  (1)  學會透過平面媒體欣賞運動賽事。  (2) | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【耳朵個構造】  講解：教師利用「耳朵的構造」教學掛圖，講解耳朵外耳、中耳以及內耳的構造各由哪些部分組成，以及各自的功能有哪些。  【聽力問題的處理】  講解：聽力問題是由於耳疾、聽神經受損或先天性耳朵的缺陷所造成的聽力受損。而聽力退化則會從高頻聲音開始，如果出現耳鳴、耳朵悶、聽不見鳥鳴等高頻聲音，建議應立即接受聽力檢查。  【用耳習慣檢測】  實作：請學生確實針對自己平時使用聽力的習慣做勾選。  【耳朵的照護】  歸納：教師提出可以保護耳朵的方法。  1.避免處於過大音量環境  2.避免耳朵受到感染  【保護耳朵好習慣】  實作：請學生針對活動所提出的項目做檢測記錄自己是否做到活動中的護耳習慣，並提出改善方式。  (1)  【運動報導】  討論：教師攜帶幾份報紙，將各個版面貼於黑板上，與學生討論報紙各種版面的內容。  提問：「學生們最喜歡報紙的哪個版面？為什麼？」  說明：運動版內提供許多運動的相關資訊，且畫面都是最佳寫照。  引導：運動版的內容是如此精彩，我們不妨將自己所喜愛的題材，以剪報的方式收藏，做成「運動剪貼簿」。  【運動剪貼簿】  說明：教師呈現事先蒐集的運動剪報與運動版的標題，說明剪報的主要述說內容。  發表：請學生提出更具創意的點子，更新標題文字。  說明：請學生回家剪報，並重新寫上標題，使其更具吸引力。  【小小神『攝』手】  實作：到運動場上拍攝其他同學運動時的英姿。  投票：學習欣賞他人並票選自己心目中最佳的神攝手。  統計：依投票結果，找出學生所喜歡作品的特色。  (2) | | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【資訊教育】5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 | 3 | 1.觀察：是否能專心聆聽。  2.問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。  3.實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。  1.觀察：能認真學習，主動參與。  2.自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。 | 1.耳朵的構造教學掛圖  1.蒐集剪報數份  2.蒐集運動欣賞相關報導 |
| 七  3.24  |  3.30 | 3/27-3/28第一次段考  反毒宣導  八年級職業試探 | 第3章  牙齒與消化器官的保健(1)  第3章  身歷其境～運動欣賞(2) | 認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。  (1)  認識運動之美，及學習運動欣賞的方法。  (2) | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【牙齒的構造】  提問：詢問學生是否有看牙醫的經驗？  說明：教師利用「牙齒的構造」教學掛圖講解：  1.從外觀上來分：牙冠、牙頸、牙根。  2.從構造上來分：琺瑯質、象牙質、牙髓腔、神經、血管。  【什麼會傷害牙齒】  講解：細菌會利用積留在牙齒表面的食物殘渣做為營養，不斷繁殖增長，形成黏稠物質—牙菌斑，而牙菌斑與甜食混合則會產生一種酸性物質，繼續破壞我們得琺瑯質，接著就會造成齲齒，然後就會形成蛀牙。  【牙齒咬合問題的處理】  講解：提醒學生牙齒的健康非常重要，但當發生蛀牙或其他牙齒問題時，應儘快尋求牙醫師的治療。而一般的牙齒咬合問題則可經由牙齒矯正器（俗稱牙套）來作改善，而矯正的時間通常需要一年以上，甚至兩到三年。  (1)  【運動賽事欣賞】  說明：電視轉播運動賽事，提供人們方便且專業的觀賽服務。  發表：請學生發表常觀賞的電視轉播比賽及喜愛的原因。  說明：如何選擇電視轉播的賽事。  引導：我們有時喜愛看轉播賽事，是因為想看自己所喜愛的運動明星，引導學生進入「運動明星檔案」活動。  【如何欣賞運動之美】  說明：從人、事、地、物等四個方面來說明欣賞的方法。  發表：請學生發表運動場上的各種事務，個別可歸類於哪一項分類。  說明：運動場上所發生的事，往往兼具各項美感，不需要完全切割。  引導：運動賽事的靜態與動態美感欣賞，是需要學習與實際體驗，若是僅有書本上的知識，或是依靠想像，是無法真正感受到運動的美感。  (2) | | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【資訊教育】5-4-5能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。 | 3 | 1.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。  2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。  3.觀察：是否能說出洗牙的功用。  1.自評：能欣賞各類型運動的美感。  2.實作：能實際為自己喜愛的運動或運動員給予持續性的關注。 | 牙齒的構造教學掛圖  1.蒐集剪報數份  2.蒐集運動欣賞相關報導 |
| 八  3.31  |  4.6 | 4/1-4/3畢業旅行  4/2-4/3隔宿旅行  婦幼節  清明節  家庭教育宣導月 | 第3章  牙齒與消化器官的保健(1)  第1章  團隊合作～籃球(2) | 認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。  (1)  籃球運動是很好的休閒活動，並藉由此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。  (2) | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | 【牙齒自我檢查】  提問：詢問學生是否曾經檢查過自己的牙齒？  發表：學生自由發表意見。  實作：請學生針對自己平時的生活習慣來做檢測，並閱讀活動中的結果評估，來看看自己是否該做牙齒檢查囉。  【牙齒的照護】  發表：請學生自由發表有哪些方法可以照護自己的牙齒？  講解：教師提出牙齒的照護方法：  1.正確飲食  2.養成良好的潔牙習慣  3.定期進行口腔檢查  【牙齒照護筆記】  說明：牙齒照護筆記的目的再於提醒同學時時注意自己的牙齒健康。  實作：請同學按照活動中的紀錄要點來執行，並確實將看牙醫與洗牙的時間詳細的記錄下來。  (1)  【運動休閒風】  提問：「第一場看到的籃球賽是現場比賽，還是電視轉播？」  發表：學生們舉手發表。  提問：「熟悉的籃球員有誰？」  發表：學生們舉手發表。  說明：三對三鬥牛賽也是目前廣受大家喜歡的運動方式。  提問：「是否有看過三對三鬥牛賽？」  發表：請學生說出自己對於三對三鬥牛賽的觀點。  說明：三對三鬥牛賽比賽方式較便利，對於球場的需求較小，提醒學生相關的資訊可以藉由網際網路，或體育用品店取得。  提醒：三對三鬥牛賽的激烈性並不亞於五人制的籃球賽，因此賽前的熱身運動絕不可以忽略。 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  (2) | | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。 | 3 | 1.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。  2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。  1.觀  察：  是否  認真  並專  心聆聽。 | 牙齒的構造教學掛圖  1.籃球  2.街頭籃球運動的相關資訊 |
| 九  4.7  |  4.13 | 語文競賽校內初賽  表演藝術獎座  職業體驗講座  自殺防治宣導  美術班畢業展 | 第3章  牙齒與消化器官的保健(1)  第1章  團隊合作～籃球(2) | 認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。  (1)  了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。  (2) | 1-3-2蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | 【消化器官的構造】  說明：教師利用「人體的消化器官」教學掛圖來說明消化器官及其功能。  【消化器官問題的處理】  歸納：飲食習慣、情緒管理不好跟消化器官疾病都會引起消化不良，治療方法除了要先找醫師檢查外，養成良好的生活型態才能治本。  【飲食習慣檢視】  實作：請同學針對自己平時的飲食習慣來做檢視，並配合活動中的項目來勾選。  【消化器官的照護】  實作：請學生確實針對平時的飲食與生活習慣來勾選。  歸納：若勾選的項目愈多，表示你的飲食狀況愈糟，必須趕快改善，否則各種消化器官方面的疾病可會就會找上你！  總結：教師提出建立良好飲食習慣的祕招，避免不良的生活習慣，培養良好的生活及飲食習慣，並落實消化器官的照護，才能確保身體健康。  (1)  【投籃基本功】  說明：投籃的基本動作。  範例：請數位同學示範投籃之基本動作。  觀察：請班上其他同學觀察示範同學間彼此差異為何，找出優劣之處。  發表：請觀察的同學說出觀察到的情形。  統整：教師統整班上同學所說明的要點，並針對不足之處進行補充。  【投籃妙招】  發表：由學生們舉手發表。  說明：挑選出操作得比較好的學生表演給大家看，讓大家能相互觀摩。  (2) | | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。 | 3 | 1.問答：能否說出消化器官的功能。  2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。  實作  ：能  熟練  原地  投籃  動作。 | 1.消化  器官  教學  掛圖。  1.籃球  2.街頭籃球運動的相關資訊 |
| 十  4.14  |  4.20 | 班際拔河比賽  班際排球賽 | 第1章  青春心事(1)  第1章  團隊合作～籃球(2) | 1.透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。  2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。  (1)  了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。  (2) | 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | 【心事點滴】  歸納：教師先歸納學生的想法，但先不做說明，然後以課本範例，讓學生進行討論。  說明：青少年心理變化有對愛情的期待、渴望獨立、在意團體認同。  【期待愛情來臨】  統整：「真愛」和「迷戀」的不同處，並強調真愛是需要靠長時間來醞釀，不會一觸即發。而與人交往時，可以參考下列技巧：  1.用正確的態度去結交朋友  2.清楚自己的感情  3.轉移自己的感情  【渴望獨立自主】  說明：青少年期待擁有獨立交友、思考及活動空間，然而現階段的你，社會經驗及學識仍嫌不足，所以需學習與家人師長溝通，接受他們的關心而成長。以下提供幾項重要的溝通技巧：  1.選擇正確的時間和地點  2.指出問題所在  3.保持平和的情緒  4.小心使用的字眼  5.尊重對方  6.同理心與傾聽  (1)  【墊步投籃】  說明：根據看過的比賽，知道籃球運動是種接觸性的運動，所以，必須以多樣化的方式將球快且準確的投入籃框中得分，而在這過程中，運球與傳球等基本動作，對於整體動作變化有著極重要的影響。  提問：「傳球動作有什麼特點，如何能讓傳球也成為一個具攻擊性的動作？」  發表：由學生們發表，並做示範。  【移位墊步投籃】  實作：分別利用墊步投籃練習「禁區右側底線」→「籃框右側45度角」→「罰球線中央」→「籃框左側45度角」→「禁區左側底線」等位置。  【著地跳投】  分組：五人一組，順時針循環，讓每位同學都能在不同方向投籃。  說明：可提醒學生應用墊步接球傳球的方式，嘗試將球投出，看是否能較順手。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  【性別平等教育】1-4-4辨識性別特質的刻板化對個人的影響。  【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。  【性別平等教育】2-4-1分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。  【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。  【性別平等教育】2-4-7釐清情感關係中的性別刻板模式。  【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。  【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  【家政教育】4-4-2運用溝通技巧，促進家庭和諧。  【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。 | 3 | 1.問 答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。  2.觀察：是否能熱烈參與討論。  3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。  1.觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。 | 蒐集 青少年心理變化的相關資 料  1.籃球  2.街頭籃球運動的相關資訊 |
| 十一  4.21  |  4.27 | 預防犯罪宣導  小護士甄選 | 第1章青春心事(1)  第1章團隊合作～籃球(2) | 學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。  (1)  了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。  (2) | 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | 【溝通技巧練習】  提問：詢問學生是否曾有與家人溝通的經驗？  實作：請學生分組練習，並扮演不同的角色，試著感受扮演不同角色時的溝通困難處。  【以朋友為中心】  提問：「你曾經遇過同學或朋友找你一同抽菸嗎？你是如何回應他？」  說明：面對各種誘惑與不當的行為，如何拒絕便是一門學問：  1.語氣堅定  2.態度溫和  3.直視對方，如果你的表情是害怕，對方會認為你可以妥協。  4.不要給予任何機會  5.提供好的建議  【我的朋友】  實作：請同學分享自己求學過程中，有哪些人對自己的影響很大。  【練習說『不』】  實作：請同學分組設計不同的情境，並利用活動中所提供的拒絕技巧，來演練在不同的情況下應該如何拒絕。  (1)  【轉身投籃】  說明：轉身投籃的動作要領。  練習：請同學練習轉身投籃的基本動作。  發表：請同學在操作後，發表轉身投籃時所需要注意的事項。  觀察：請同學觀察其他同學，在練習時彼此之間的動作差異，藉此來修正自己的動作。  【綜合投籃練習】  實作：分別利用前面所學過的投籃技巧在「右側底線」→「籃框右側45度角」→「罰球線後方」→「籃框左側45度角」→「左側底線」等位置的三分線上練習投籃。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  【性別平等教育】1-4-4辨識性別特質的刻板化對個人的影響。  【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。  【性別平等教育】2-4-1分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。  【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。  【性別平等教育】2-4-7釐清情感關係中的性別刻板模式。  【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。  【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  【家政教育】4-4-2運用溝通技巧，促進家庭和諧。  【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。 | 3 | 1.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。  1.觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。 | 蒐集  青少  年心  理變  化的  相關  資料  1.籃球  2.街頭籃球運動的相關資訊 |
| 十二  4.28  |  5.4 | 母親節藝文競賽  等革熱防治宣導  性平等宣導月 | 第1章  青春心事(1)  第2章  跳躍音符～排球(2) | 學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。  (1)  利用「拍手擊球」與「傳球接龍」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡?動作檢視」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。  (2) | 1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。  6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | 【跨越青春期—給成長中的我】  提問：詢問學生在青春期時是否曾遭遇到身心方面的困擾？  發表：請學生自由發表意見。  實作：請同學針對自己在青春期時所面臨的困擾來勾選，並試著提出解決對策，將改善的方式記錄下來。  【青春加油站】  提問：「如何快樂健康度過青春期？」  發表：請學生依自己的生活經驗自由回答。  討論：分享「思考與行動」的討論結果與心得。  說明：再次強調個人的獨特性，呼籲學生要有獨立思考的能力，鼓勵學生多了解自己、喜歡自己，培養良好人際關係及正當興趣，多參加團體活動，擁有健康生活。以下提供一些具體可行的方式：  1.認識及接納自己  2.與人溝通  3.處理情緒問題  4.訂立生活目標  5.建立自己的人生觀  (1)  【低手傳球】  說明：說明傳接球動作是排球最基本的動作技術。  引導：介紹低手、高手傳球與單手傳球等不同傳球方式及其使用時機。教師先行示範低手傳球的手勢，再以分解的方式帶領學生學習。  說明：指出低手傳球時的正確擊球部位，並以分別示範向上自拋自打與向前低手傳球的動作。  【拍手擊球】  說明：讓學生在原地以低手擊球將球擊出後，接著再拍手，球落下後再擊球，再拍手，以提升學生低手擊球向上的穩定性。  示範：老師本身示範並講解。  【傳球接龍】  1.三人一組，每隊兩組。  2.第一人將球以低手傳球將球向前、向上傳出。  3.另一隊第一人亦以相同的要領將球回擊。  4.擊球後排到該組最後，由第二人操作，如此循環練習。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  【性別平等教育】1-4-4辨識性別特質的刻板化對個人的影響。  【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。  【性別平等教育】2-4-1分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。  【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。  【性別平等教育】2-4-7釐清情感關係中的性別刻板模式。  【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。  【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  【家政教育】4-4-2運用溝通技巧，促進家庭和諧。  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | 1.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。  1.觀察：學生是否認真參與練習活動。  2.觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。  3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。 | 蒐集  青少  年心  理變  化的  相關  資料  1.排球  2.排球  比賽  的影  片。 |
| 十三  5.5  |  5.11 | 查核教學進度  孝悌楷模選拔  祖孫週 | 第2章  情緒與壓力調適(1)  第2章  跳躍音符～排球(2) | 1.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。  2.學習做自己情緒的主人。  (1)  說明快速的移位不僅有助於完成正確的回擊動作，同時也能增大防守的區域範圍。  (2) | 6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1計畫 並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | 【情緒變化】  說明：讓學生了解人是情緒化的動物，每個人都會有情緒反應，生活中許多外在事件，通常是導致情緒變化的主因。  統整：一個人的情緒反應會影響他的人際關係，能覺察自我情緒並控制情緒的人，才能成為團體中廣受歡迎的一員。  【做自己情緒的主人】  統整：過度的情緒反應會讓人失去理智。學著做自己情緒的主人，別讓情緒左右自己的生活，若要邁向成功之路，致勝關鍵就是要懂得操控自我情緒。  【成為EQ高手的法寶】  提問：「如何做個EQ高手呢？」  統整：過度的情緒反應會讓人失去理智。若要邁向成功之路，致勝關鍵就是要懂得操控自我情緒。以下提供幾項致勝的法寶：  1.面對情緒  2.接納情緒  3.處理情緒  4.放下情緒  (1)  【透視鏡～動作檢視】  說明：了解自我動作的優、缺點，才能針對錯誤動作進行修正。  統整：再次強調擊球的部位與如何掌控回球的方向。  【靈活的步法】  引導：說明來球方向的不確定，且球體會因旋轉與風向而改變方向，引導出快速移位的重要性。  操作：  1.教師介紹並示範幾種較常使用的移位步法，並說明其使用時機。  2.學生各自散開，隨教師的指導口令依序做出不同的移位方式。  【無的放矢】  引導：拋球者儘量將球拋高，讓接球者有足夠的時間移位接球。  操作：  1.拋球者拋出前後左右不同方向的高球。  2.接球者利用滑步或交叉步移位到適合擊球的位置。  3.以低手擊球將球擊回。  4.如此二十次後換人拋球。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】4-4-2運用溝通技巧，促進家庭和諧。  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | 1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。  2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。  1.觀察：是否認真參與活動。  2.實作：能與組員共同努力合作。  3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。 | 蒐集  舒緩  情緒  的相  關資  訊。  1.排球  2.排球比賽的影片 |
| 十四  5.12  |  5.18 | 5/13-5/14第二次段考  5/17-5/18  教育會考  七年級拔河比賽 | 第2章  情緒與壓力調適(1)  第2章  跳躍音符～排球(2) | 認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。  (1)  說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。  (2) | 6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  1-3-1了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | 【壓力的來源】  討論：利用「思考與行動」進行討論，了解學生最常面臨的壓力源為何？  發表：各組派代表說明討論結果。  統整：教師說明學生常面對哪些壓力問題。  【壓力的形式】  提問：詢問學生目前感受到的壓力為何？  發表：學生踴躍發表意見。  講解：壓力可能帶來成功與快樂，反之也可能形成緊張與失敗，期間的差距在於你如何運用這股壓力。  【壓力檢測站】  實作：請學生確實針對最近的生活經驗中，發生了哪些令自己較為困擾的事件，回想當時的感覺，以及當下的處理方式，並將其記錄下來。  【因應壓力有一套】  提問：「面對壓力時，會採取哪些方式處理？」  說明：遭遇壓力時，能以積極樂觀的態度去面對。  (1)  【碰碰擊球】  講解：  1.說明將以循序漸進的方式來學習、體驗擊球的動作。  2.依序示範活動中將進行的各種練習方式與練習要點。  統整：再次強調應利用身體與腿部的推蹬，以增加傳球的距離。  【溝通的重要】  說明：教師應講解接球喊聲的重要，提醒學生要養成喊聲接球的習慣。  【順序接球】  操作：  1.八個人為一組，依照順時針方向，以低手傳球的方式將球傳給下一位。  2.若中途有漏接情況，則由漏接者重新開始。  【報數接球】  操作：  1.教師講解活動進行的流程。  2.八個人為一組，一人先拋球，其餘的人分散開來準備接球。  3.拋球者可隨意將球拋至不同方向，拋球者則須視來球的方向來判定何者要接球，拋球者須喊聲接球，以避免發生兩人同搶一球或漏接的狀況。 (2) | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】4-4-2運用溝通技巧，促進家庭和諧。  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | 1.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。  2.問答：能說出自己處理壓力態度。  1.觀察：是否認真參與活動。  2.實作：能與組員共同努力合作。 | 蒐集  舒緩  情緒  的相  關資  訊。  1.排球  2.排球比賽的影片 |
| 十五  5.19  |  5.25 | 九年級畢業成績與畢業獎項審查會議  八年級拔河比賽  聯絡簿抽查  八年級本人格量表施測  高職實用技能班報名 | 第2章情緒與壓力調適(1)  第3章魅力四射～足球(2) | 學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。  (1)  1.透過「球感遊戲」複習控球的要領，並以「搶珠遊戲」來幫助學生體會搶球、護球的技巧與重要性。  2.說明足內側與足外側三種基本的傳球要領。  (2) | 6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。  6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【自我情緒檢視】  提問：詢問學生是否曾檢視過自己的情緒起伏狀況？  發表：學生自由發表意見。  實作：請學生針對自己目前的情緒狀況做勾選。  【調適壓力】  提問：請學生分組討論認為最有效的紓壓方式。  發表：各組推派一位同學上台發表該組所討論出的紓壓方式。  說明：紓壓的技巧很多，也沒有對與錯、好與壞，就看個人是不是能藉由該種紓壓方式，讓自己內心的壓力得到釋放。以下介紹幾種紓壓方式：  1.身心鬆弛法  2.時間管理法  3.認知改變法  4.尋求支援法  5.休閒運動法  【悠遊園地】  說明：人在放鬆時，才能傾聽身體的聲音；因為壓抑的情緒與緊繃的身體，皆會阻礙訊息的接收。  (1)  【球感遊戲】  操作：  1.利用五個動作的關卡，練習以不同的部位控球。  2.仔細體會各種控球的要領，並深入思考使用的時機。  【搶珠遊戲】  解釋：說明此活動的練習重點在於如何「護球」與「搶球」。  示範：請兩位學生示範，一位示範背對搶球者「護球」，一位示範「搶球」。  【足內側傳球】  說明：在比賽中足內側傳球的重要性。  講解：足內側傳球的運用時機。  操作：  1.兩人一組，相互面對3公尺遠。  2.依序練習足內側傳球。  【足外側傳球】  說明：在比賽中足外側傳球的重要性。  講解：足外側傳球的運用時機。  操作：  1.兩人一組，相互面對3公尺遠。  2.依序練習足外側傳球。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-1培養正確工作態度及價值觀。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【性別平等教育】2-4-5去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】4-4-2運用溝通技巧，促進家庭和諧。  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 3 | 1.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。  2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。  1.實作：能做出防止被搶的控球動作、腳的四個部位做出不同的控球動作。  2.問答：能說出不同控球方式與技巧。  3.自評：評估與改進自己的動作。  4.實作：能正確傳球與將球停穩。 | 蒐集  舒緩  情緒  的相  關資  訊。  1.足球  2.足球比賽的相關資訊 |
| 十六  5.26  |  6.1 | 水域安全宣導  學生才藝競賽  孟氏行為測驗  學生生涯檔案競賽 | 第1章活動與熱量(1)  第3章魅力四射～足球(2) | 了解熱量消耗受哪些因素影響。  (1)  1.了解傳球動作及不同的傳球方式。  2.練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。  (2) | 2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-2指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。  6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【活動熱量比一比】  統整：想增加消耗卡路里的機會，須從改變生活習慣開始，平常多走路、多爬樓梯，鼓勵學生要擁有健美的身材，就要先動起來。  補充：提醒學生運動前先做暖身運動，可以使身體肌肉更為柔軟，減少身體在運動過程中發生運動傷害的現象。  【熱量計算】  提問：配合課本的圖示，請問學生食物的熱量？並說明理由。  統整：教師說明當我們在選擇食物時，除了考慮喜好外，並需思考是否提供均衡的營養與熱量，青少年身體生長迅速，食慾旺盛，食量大增，食物攝取量與生長發育和體能消耗量之間，若能達到平衡，就能避免因攝取量不足，而造成營養缺乏；或攝取量過多，而造成肥胖，不論營養過剩或缺乏，都會影響身體的發育。  (1)  【一對三搶球】  講解：利用足部的各個部位，做出準確的傳接動作。  操作：  1.四人一組，一人位在中央。  2.中央的人負責搶球，其他三人則三角傳球。  3.搶到球後，取代傳球被搶者的位置，繼續傳球。  4.被取代者則位在中央負責搶球。  【足背射門】  講解：足背射門的運用時機。  操作：  1.一人面對球門約8 公尺。  2.依序練習足背射門五次。  【凌空踢球射門】  講解：踢凌空球射門的運用時機。  操作：  1.一人面對球門約10公尺，自己將球拋高踢球。  2.依序練習踢凌空球射門五次。  【踢弧形球射門】  講解：踢弧形球射門的運用時機。  操作：  1.一人面對球門約15公尺。  2.依序練習踢弧形球射門五次。(2) | | 【家政教育】1-4-4了解並接納異國的飲食文化。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 3 | 1.觀察：學生發表意見的參與度。  2.觀察：學生能踴躍發表，並對其生活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。  3.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。  1.發表：能說出自己所面臨的各種問題。  2.實作：能正確踢球與將球停穩。 | 1.食  物熱  量圖  卡  1.足球  2.足球比賽的相關資訊 |
| 十七  6.2  |  6.8 | 端午節  校園安全巡邏 | 第2章正確選擇外食(1)  第3章魅力四射～足球(2) | 1.了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。  2.學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。  (1)  1.了解足球場上每位球員位置屬性、角色與不同功能，體會戰略應用重要性。  2.經過三對三迷你足球賽之後，使學生了解足球運動的成功之路，在其背後所需付出的努力與用心。  (2) | 2-3-1設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。  6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | 【健康外食技巧】  提問：詢問學生如何吃才是健康？  發表：學生自由發表意見。  講解：教師提醒同學健康外食的選擇技巧是以「營養」為優先原則，但實際上我們在選購外食時，尚需注意以下幾項原則：  1.選擇健康的食物  2.選擇有利健康的烹調方式  3.選擇三低一高（低鹽、低糖、低油、高纖）的新鮮食材。  【檢視自己的外食習慣】  實作：請學生針對自己平時外食的習慣來勾選與填寫。  (1)  【紙上談兵】  說明：在足球場上，依照位置的不同，而有不同的工作與名稱。  操作：  1.將戰略位置海報張貼在黑板上。  2.強調各個位置的角色與功能。  3.各隊分開討論。  4.記錄討論結果。  5.各隊將討論結果與其他隊伍分享。  【調兵遣將】  說明：經過各項練習後，全班討論並選出適合的人擔任適當的守備位置。  操作：  1.全班共同推舉出在足球技巧上較為優秀的同學。  2.與教師討論，上述優秀同學適合的守備位置。  【三對三迷你足球賽】  操作：  1.三人一隊，每場3分鐘，四隊共用一場地。兩隊比賽，一隊擔任裁判工作，一隊擔任記錄分析工作。  2.擔任裁判的隊伍，必須在比賽前分配工作，分別有一位裁判員和兩位巡邊員。  3.以籃球場大小作為比賽場地。  (2) | | 【性別平等教育】1-4-1尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。  【環境教育】1-4-1覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 | 3 | 1.實作：能依自己的情況認真填寫活動。  2.觀察：學生發表意見的參與度。  1.問答：能說出場上每位球員的角色與功能，並知道隊友的長處，將其安排到正確有利的位置。  2.實作：能畫出自己隊伍的位置戰略圖及了解基本戰略知識，並表現於實際比賽中。  3.實作：能了解基本戰略，並表現於實際比賽中。 | 1.食物熱量圖卡  2.健康飲食的相關資訊。  1.足球  2.足球比賽的相關資訊 |
| 十八  6.9  |  6.15 | 畢業典禮 | 第3章健康消費新知(1)  第4章水中蛟龍～捷泳(2) | 透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。  (1)  1.學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。  2.學習捷泳的划手與換氣動作。  (2) | 2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  2-3-4以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【正確選購包裝食品】  說明：教師事前準備數個不合乎標準標示的食品包裝，並將學生分為若干組，每組發給不同的食品包裝。  實作：請學生找出不合標準的部分。  說明：說明食品包裝的基本標示。  講解：教師利用課本圖2-3說明商品應認清的內容：  1.品名。  2.內容物名稱。  3.添加物名稱。  4.有效日期以及保存方法。  5.廠商名稱、地址。  6.健康食品字樣與標準圖樣。  7.成分及含量。  【合作社偵查】  實作：請學生實際利用下課時間到學校合作社做調查，參考課本P52的偵查內容進行檢核。  歸納：想成為聰明的消費者，首先可從日常生活週遭的商家來進行調查，如學校合作社、家裡附近的便利商店等等，如此將有助於你了解商家販賣的商品是否都有符合各項檢核標準。  (1)  【水中安全】  說明：  1.在規定的範圍裡游泳、戲水。  2.到有救生員與急救設備的戲水場所。  3.吃太飽或不舒服時，請勿下水。  4.結伴同行，並聽救生員的指示。  5.下水時戴泳鏡，可保護眼睛，並可有更佳的視野。  【捷泳打水】  說明：捷泳姿勢中腿部與手部肌肉的作用功能，大致以手部為主要前進來源，腿部除了短距離衝刺時能夠幫助身體快速前進外，大致上腿部的動作是以協助下半身漂浮與平衡為主。  提醒：打水是捷泳的入門，因此進行練習時，應該注意動作正確性，以奠定良好的根基。  【一股作氣】  討論：讓學生們學習相互合作進行此項活動，不僅可以訓練兩人的手部與腳部肌力，也可以做到體能訓練。 | | 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【家政教育】1-4-2選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。  【環境教育】1-4-1覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。  【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【家政教育】1-4-2選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。  【環境教育】1-4-1覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。  【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。  2.觀察：能踴躍參與討論。  3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。  4.自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。  5.觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  1.問答：能說出水的特性。  2.實作：能下水親身體驗水的特性。 | 1.包  裝食  品的  蒐集。  1.捷  泳的  相關  資料。 |
| 十九  6.16  |  6.22 | 新生報到 | 第3章健康消費新知(1)  第4章水中蛟龍～捷泳(2) | 透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。  (1)  1.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。  (2) | 2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  2-3-4以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【認清廣告與消費】  提問：你是否曾有購買的商品與廣告不符的經驗？  說明：教師講解廣告的目的在於推銷商品或服務，但部分不肖業者為了增加商品銷售量，會提供不實的廣告或宣傳，進而造成消費者錯誤的認知。  總結：因此聰明的消費者必須有能力判斷廣告的真實性與公信力，並在購買時做出正確的選擇，如此將能消費的安心、開心。  【網路消費】  提問：詢問學生是否曾有網路消費的經驗？你覺得網路消費安全嗎？  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.商家是否合法。  2.聯絡與交易對象是否真有其人。  講解：利用網路消費時，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。  (1)  【人體獨木舟】  提問：如何增加肺活量？  發表：請學生儘量主動舉手發言，並引導學生如何去利用生活中的活動，來達到增加肺活量的正面效益。  說明：游泳運動當中，需要在水中悶氣、吐氣，出水面時吸氣。而這些動作的過程當中，游泳動作同時進行，游泳可說是一項訓練心肺功能最好的運動。  【手、腳、換氣的聯合動作】  說明：教師講解手部、腳部與換氣為學習捷泳的基本三項要件。  操作：  1.全班同學分組，練習三個要件的聯合動作。  2.練習時，必須注意安全，切勿嬉戲打鬧。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【家政教育】1-4-2選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。  【環境教育】1-4-1覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。  【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。  2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。  3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。  1.發表：請學生發表練習換氣動作所遭遇到的困難，及突破困境的方式為何。 | 數個  不合  乎標  準的  食品  包裝。  捷泳  的相  關資  料。 |
| 二十  6.23  |  6.29 | 6/26-6/27第三次段考 | 第3章健康消費新知(1)  第4章水中蛟龍～捷泳(2) | 透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。  (1)  1.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。  (2) | 2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  2-3-4以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  4-3-5培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | 【消費糾紛怎麼辦】  提問：你是否曾有消費糾紛的經驗？  講解：教師以課本範例說明遭遇糾紛時可以採用的解決方式。或可利用圖2-8的消費爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。  【爭取消費權益的原則】  說明：爭取權益的原則：  1.完整陳述事實。  2.找主管機關。  3.尋求相關協助。  4.參考相關法令。  統整：教師應鼓勵學生拒當沉默的消費者，提醒學生在發生消費問題時，要適當爭取自己的權益，但同時強調面對糾紛時應以就事論事的態度要求合理的處理與賠償，不能有趁機敲竹槓的心態。總結：學生除了會擔任消費者的角色外，未來也可能是老闆、廠商，甚至是政策的制定者或執行者，所以最後宜強調這些角色對消費事件的責任，期能從根本解決消費問題。  (1)  【小組捷泳計畫書】  說明：游泳的訓練分為兩項；一是體能訓練，另一則是技能訓練。  發表：根據大家所設計的游泳訓練計畫書，藉由自由發表的過程，引導學生了解課文中各項要點的內容。  (2) | | 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。  【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  【家政教育】1-4-2選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。  【環境教育】1-4-1覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。  【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。  2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。  3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。  1.發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。 | 數個  不合  乎標  準的  食品  包裝。  捷泳  的相  關資  料 |

**楊梅國中102學年度第1學期【健體領域】課程計劃（8年級）**

一、學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| 1.學會一般藥物的正確使用方法。  2.認識煙、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。  3.學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。  4.了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。  5.了解防火與防震的重要性及方法。  6.了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。  7.學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。  8.了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。 | 9.了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。  10.熟練籃板球的要領與方式。  11.學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。  12.了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。  13.了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。  14.認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和急行跳遠的能力。  15.了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。 |

二、各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週別  日期 | 學校行事主題學習 | 單元  活動  主題 | 單元學習目標 | 相對應能力指標 | | 教學活動重點 | 六大議題 | 節  數 | 評量方式 | 教學資源 |
| 8.30  |  9.1 | 開學  教材統整  友善校園週 | 第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全  第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球 | (一)認識常見的錯誤用藥觀念。  (二)1.熟練上籃的動作。 2.學會搶籃板球的動作。 | (一) 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二) 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全 | | (一)  一、常見錯誤用藥 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪些是正確的？哪些又是錯誤的？  二、活動「阿嬤的救命包」 引導：引導學生思考家人的用藥情形。 發表：請學生發表家人用藥的狀況，是否定時服用？是否有因為方便而食用他人藥物的習慣。  (二)  一、活動「暖身上籃」 說明：距離可依學生的程度進行調整，並請同學觀察同組同學的動作是否正確。（球要出手時所需使用的動力順序雙腳→身體→手臂→手腕→指尖。） 提問：在上籃動作中，會影響命中率的關節有哪些？其中最具影響力的關節是哪一個關節？  二、說明籃板球 提問：大家是否看過籃球沒投中，從籃板或籃圈反彈出來時，兩隊球員瘋狂搶球的情況？ 說明：進攻隊爭搶本隊投籃未投中的球稱「搶進攻籃板」；防守隊爭搶對方投籃未投中的球稱為「搶防守籃板」，籃板球是比賽勝負的關鍵之一。 | (一)  【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。  (二)  1.課本 2.籃板球相關資訊 | (一)  1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件  (二)  1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。 |
| 二  9.2  |  9.8 | 領域教學研究會  國家防災日宣導 | 第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全  第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球 | (一) 了解正確的用藥觀念。  (二) 1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。 | (一)5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二) 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一) 一、就是「藥」健康 引導：請學生回想以前用藥的經驗，覺得哪是正確的？  說明：醫生開的每一種藥，是針對一位病患的症狀所開出，所以絕對不可以和他人分享自己的藥物。除此之外，必須謹記以下用藥小叮嚀： 1.遵照指示服藥，完成藥物治療療程。 2.詳細閱讀藥袋上的各項資訊。 3.切記使用溫開水服藥。 4.用藥相關疑問可洽詢藥師或醫師。 5.勿購買來路不明的藥物或禁藥。 (二) 一、活動「擊板雙手抓球」 說明：搶得進攻籃板，可再一次增加投籃得分的機會，而搶得防守籃板，則可以減少對手投籃機會，並可化守為攻。提醒：著地時保持平衡，將球置於額前，手肘外張。 二、活動「進攻籃板」 說明：雙手投籃對初學者或女生而言是一種初階的投籃入門動作，且其較常見於遠距離的投籃。相較之下單手投籃因需較高的動作穩定性，所以初學者可在熟練雙手投籃後，再近一步以近距離方式熟悉單手投籃的動作。投籃時要請同學注意自己，或觀察動作好的同學，球要出手時的動力順序，及球是否以拋物線的方式在空中飛行。 | 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。  (二)  1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。 | (一)  1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件  (二)  1.課本 2.籃板球相關資訊 |
| 三  9.9  |  9.15 | 國家防災日預演  人際互動宣導  生涯專題演講  9/14親職日 | 第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全  第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球 | (一)  1.了解正確的用藥觀念。 2.認識藥害救濟。  (二)  了解「卡位」的意義與做法 | (一)  5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、活動「檢視藥袋內容」 提問：詢問學生是否仔細看過藥袋上的資訊？  說明：藥袋上的用藥資訊對我們而言是非常重要的，因此在拿到藥之後，必須先確認藥袋上的相關用藥資訊，以確認後續用藥的安全。 實作：請學生確實針對自己的經驗來填寫。 二、藥害救濟 提問：詢問學生是否聽過藥害救濟？  說明：當我們使用藥物後，發生嚴重的藥物不良反應即稱為「藥害」，而「藥害救濟」即是衛生署為了保障民眾在用藥上的權益，進而救濟那些因為正確用藥，卻引起無法預期嚴重傷害的民眾。  (二)  一、說明卡位 提問：大家是否看過籃球比賽時，球員在場上快速移位的情形？ 說明：關鍵就在於取得內側（靠近籃板）的位置，把對手擋在外側，這就是所謂的「卡位」。 二、活動「得分籃板王」 提問：如果想要將球準確投入大籃框中，應該如何自我修正？  說明：注意踝關節膝關節等各關節的彎曲預備，並注意視線、全身肌肉與手部等的協調。 | (一)  【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動  (二)  1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。 | (一)  1.課本 2.看病的藥袋 3.相關新聞事件  (二)  1.課本 2.卡位介紹相關資訊 |
| 四  9.16  |  9.22 | 教師節慶祝藝文競賽評分與展覽 | 第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力  第四篇運動樣樣行 第1章攻守俱佳～籃球 | (一)  了解吸菸對人體的危害。  (二)  1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。 | (一)  5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、活動「吸菸小瓜呆實驗」  實驗：利用一組吸菸小瓜呆佐證香菸對肺的影響。 圖解：利用正常的肺與吸菸的肺，說明吸菸的危害。說明：二手菸的危害為增加咳嗽、氣喘、痰多的機會，並會損壞肺部功能和減緩肺部發育。最明顯的是增加非吸菸者患上肺癌和心臟疾病的機會。 二、菸如何影響健康 提問：菸品中含有許多有害物質，而這些物質對人體會造成什麼影響？  三、菸對身體的影響 說明：菸對於人體的影響，不只有肺部，還有其他部分，例如：心血管疾病、皮膚老化、性功能障礙、肺活量降低、氣管不好亦引起咳嗽、胎兒不健康等。強調：吸菸不僅呼吸道會損壞，甚至影響肺部功能，而且吸菸會使氧氣的代謝量降低，影響運動表現。  四、活動「營造無菸環境」 (二)  一、說明籃球場地 說明：標準的籃球場地是一座長方形場地，在籃球場上有許多條線和數個圓圈，各代表著不同的意義。  二、籃球場地細部說明 說明： 1.三分線 2.邊線 3.端線 4.罰球線 5.禁區 6.中圈 7.中線 8.籃框 9.合理衝撞免責區的位置所在 三、說明先發五虎 說明：每對上場的五人各司其職，依其戰術位置可分為控球後衛、得分後衛、小前鋒、大前鋒及中鋒。 四、介紹各戰術位置 提問：大家是否注意到各戰術位置的球員，各有不一樣的特質？ | (一)  【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。  (二)  1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中，是否融入於團體中。 | (一)  1.課本 2.吸煙健康相關新聞事件 3.吸菸小瓜呆  (二)  1.新式籃球場地的相關內容 2.先發五虎首位置相關資訊 |
| 五  9.23  |  9.29 | 登革熱防治宣導  性別平等宣導  教師節慶祝藝文競賽評分與展覽 | 第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力  第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球 | 1. 了解飲酒對身體的影響。 2. 體會單手拋球與擊球。 | (一) 5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二) 3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、說明過量飲酒的影響 說明：適量飲酒的好處，以及酗酒會造成的各種身體危害。 強調：飲酒過量除使人反應變慢、思考笨拙、說話含糊，對生活也有不良影響。除此之外，也會對我們造成下列的危害： 1.影響神經系統 2.影響肝臟 3.影響消化系統 4.影響心血管 5.影響胎兒 二、活動「阿明的旅行日誌」  實作：請學生針對活動設計的狀況來回答。 三、說明嚼食檳榔的影響  四、活動「王先生感受—檳榔誤我一生」 提問：詢問學生週遭是否有家人或親友在嚼食檳榔？  (二)  一、活動「擊擊樂」 說明：排球是由六位球員同心協力組成的，而且扣球、攔網可將比賽氣氛升高，總是眾人目光的焦點，但是要有如此漂亮的表現，一定要從「發球」開始。  二、活動「加強球感練習」 說明：利用開掌與握拳練習擊球位置，再利用投擲手臂環繞來熟悉發球的基礎動作。  三、介紹排球低手發球 說明：低手發球又稱為安全發球，此種發球動作簡單、容易掌握，球體飛行時間較長，因此較容易被對方球員接住。不過如果球飛的夠高時，可以嚇嚇對方，當為戰術之一。前以全手掌或握拳擊球的後下方，手觸球時，手指手腕用力，擊球後隨著擊球動作，重心前移迅速進場比賽。 示範：教師示範低手發球動作。 | (一)  【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。  (二)  1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 | (一)  1.課本 2.飲酒與檳榔防制相關新聞事件  (二)  1.課本 2.排球相關資訊 |
| 六  9.30  |  10.6 | 健康促進宣導  健康檢查  學生生涯檔案夾說明/發放  認輔會議 | 第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力  第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球 | (一)  認識成癮藥物的種類。  (二)  1.學會肩上發球。 2.熟練拋球與擊 | (一)  5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、成癮藥物如何影響健康  二、成癮藥物的種類 說明：成癮藥物即是使用後容易上癮、難以戒除的藥品，因此我們必須避免接觸此類藥品。 提問：詢問學生是否知道有哪些成癮藥物？歸納：成癮藥物依其對身體的影響，有下列幾類： 1.中樞神經性奮劑：古柯鹼、安非他命、搖頭丸﹙MDMA﹚ 2.中樞神經抑制劑：嗎啡、海洛英、K他命、FM2 3.中樞神經迷幻劑：大麻、搖腳丸﹙LSD﹚ 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。  (二)  一、介紹排球肩上發球 說明：肩上發球比低手發球具威力，容易導致對手失誤。且因容易控制方向、威力強且準確性高，所以在排球比賽中被廣泛的使用。 講解： 1.準備姿勢：面對球網，兩腳自然開立，左腳在前，左手托球於身前。 2.拋球：用抬臂和手掌的平托上送，將球平穩的垂直拋於右肩的前上方，高度適中；在左手拋球的同時，右臂抬起屈肘後引，上身稍向右側轉動。 3.擊球時：擊球時利用蹬地，使上身向左轉動，同時帶動手臂揮動，在右肩上方伸直手臂至最高點，並將手掌五指張開平伸，用掌心部位擊球的中下部。 4.擊球後：擊球瞬間，手指自然張開，全部手掌要出力擊球，擊球後隨著重心前移，迅速進場比賽 二、活動「模擬發球」 講解：以固定的擊球動作來體驗排球發球，並從中學習控制擊球的力道與方向，來作為學習排球發球的開始。 | (一)  【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  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作用。  (二)  1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 | (一)  1.課本 2.成癮藥物相關資訊  (二)  1.課本 2.排球相關資訊 |
| 七  10.7  |  10.13 | 查核教學進度  英語實作工作坊  高關懷小團體檢討會  10/10國慶日 | 第一篇拒絕誘惑（第一次段考） 第2章致命的吸引力  第四篇運動樣樣行（第一次段考） 第2章砰然一擊～排球 | (一)  1.了解成癮藥物對人體造成的影響。 2.了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用  (二)  1.熟練發球的動作要領。 2.讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。 | (一)  5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略.  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | (一)  一、成癮藥物的影響 提問：「你覺得如果使用成癮藥物後，對身體及心理和人際關係上有什麼影響？」 發表：請同學依據社會新聞或是聽過的案例，踴躍說出自己的答案。  強調：有許多場所時常暗藏菸、酒、檳榔及成癮藥物，所以盡量避免出入這些場所，讓自己盡可能的遠離接觸機會。 二、活動「抉擇大考驗」。 分組：將選擇「服用」的人分為一組，將選擇「拒絕」的人分成另一組。各組坐在教室的兩邊以便進行小型辯論會。 說明：強調阿明所面對問題的兩難之處。  三、運動禁藥 提問：「為了學校及班級的榮譽，所以代表班上或是學校出去比賽，可以使用一些運動禁藥，以提高得獎機會。這樣的想法是否正確？」  提醒：使學生了解禁藥與成癮物質，絕不是一種增進運動表現的可行之路。  (二)  一、活動「實地演練」  講解：如何將拋球與擊球動作相結合，並配合身體的力量來發球。  二、活動「發球接力賽」 講解：測試團隊合作與發球成功率。 操作： 說明：進行接力活動時，撿球回傳是很重要的，盡快撿球且從地上滾回給隊友，可縮短整隊接力完成時間。 | | (一)  【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。  (二)  1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 | (一)  1.課本 2.成癮藥物相關資訊 3.運動禁藥相關資訊  (二)  1.課本 2.排球相關資訊 |
| 八  10.14  |  10.20 | 10.16-10/17第一次段考 | 第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力  第四篇運動樣樣行 第2章砰然一擊～排球 | (一)  1.學習如何拒絕成癮物質。 2.在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約.  (二)  讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。 | (一)  5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | (一)  一、遠離成癮物質誘惑 蒐集：請學生蒐集目前社會中所流行的成癮物品剪報或資料。 說明：教師說明成癮物質對身體的危害。 二、勇敢說不 提問：「對青少年而言，對於菸、酒、檳榔及成癮物品上癮的原因為何？」 說明：許多青少年都是由於好奇、消除緊張、反抗權威、模仿、朋友間的勸說等，而對菸、酒、檳榔及成癮物品上癮。 說明：拒絕不當邀約時，可以使用的方式。 發表：教師臨時出題，三、活動「拒絕技巧大公開」  (二)  一、活動「默契大考驗」 說明：學過低手傳球、高手傳球，及發球技巧後，來進行排球對抗賽，看看哪隊的默契最佳。。 統整：排球比賽中每個人都有自己的守備區域，要堅守自己的崗位，遇到來球時，要喊出聲音表明自己要接球。 結語：經過一系列介紹與練習，相信大家一定體驗了排球運動的樂趣所在，透過團隊比賽中的合作、溝通與協調，相信同學們之間的友誼一定更加深厚。 | | (一)  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3.問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4.觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5.自評：我能做到拒絕對自己有傷害的事物。  (二)  1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否能有團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數 | (一)  1.課本 2.預防成癮藥物相關資訊 3.拒絕技巧相關資訊  (二)  1.課本 2.預防成癮藥物相關資訊 3.拒絕技巧相關資訊 |
| 九  10.21  |  10.27 | 校慶運動會  憂鬱防治宣導  生涯專題演講  特教宣導月 | 第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力  第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球 | (一)  1.認識菸的戒治方式。 2.認識毒的戒治方式。 3.學習如何遠離成癮物質的誘惑。  (二)  使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 | (一)  5-3-4評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | (一)  一、菸的戒治 提問：詢問學生週遭是否有親友曾經有戒菸的經驗？  說明：戒菸並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒菸時所遭遇的困難。 歸納：關於菸的戒治可分為下列幾類： 1.認識菸害防制法 2.求助戒菸資源 （1）戒菸藥局 （2）戒菸專線 （3）戒菸班 （4）華文戒菸網 二、活動「戒菸成功案例」 提問：詢問同學是否有家人或親友戒菸成功的經驗？ 三、毒的戒治 提問：詢問學生週遭是否有親友曾經有戒毒的經驗？ 發表：學生自由發表意見。說明：戒毒並不難，但是必須具備恆心與毅力來面對戒毒時身心的疲憊。  四、活動「搶救小智大作戰」 說明：讓學生知道小智所面臨的難處以及想要戒除成癮藥物的心。 討論：請學生討論應該怎麼幫助小智。  (二)  一、說明桌球的簡易規則  說明：教師說明發球、接發球、分數等規則。 二、辨明各種運動的資訊舉例：桌球運動因所需的場地和空間不大，不受天候的影響，所以合乎經濟的原則。  三、正手發不旋長球的動作要領 操作： 1.預備擊球姿勢  2.拋球引拍 3.揮拍擊球  4.結束姿勢 | | (一)  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5能針對問題提出可行的解決方法。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3.問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。  (二)  1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。 | (一)  1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3.問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。  (二)  1.課本 2.桌球用具 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 十  10.28  |  11.3 | 畢業生拍照  九年級興趣測驗  八年級多因素性向分析 | 第二篇安全的生活 第1章安全的主張  第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球 | (一)  1.了解事故傷害的防範方式。 2.積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 3.了解安全教育的意義。 4.引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 5.培養正確的安全觀念與價值觀。  (二)  1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。 | (一)  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 | (一)  一、危機意識的重要性 詢問：教師詢問學生，是否有發生過事故傷害的經驗。  歸納：教師可以綜合學生經驗，使同學能將知識與經驗作結合。 二、活動「個人危機意識」 提問：教師詢問學生，從事任何活動時，是否都有以安全為考量。 發表：鼓勵學生踴躍發表。 統整：教師可以綜合學生經驗，提醒學生，不論從事任何活動，皆以自身安全為優先考量。 三、安全的行為 提問：如何培養安全的行為？  說明：教師說明正確的態度與價值觀，可以促進個人及他人採取安全的行為。 四、活動「事故可以避免嗎」 實作：讓學生根據自己的想法回答「事故可以避免嗎」活動中的問題。 說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不一定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。  (二)  一、說明反手發不旋長球的動作要領 說明： 1.預備擊球姿勢：兩膝微屈開立，將球放在左手手掌上。 2.拋球引拍：左手垂直上拋，右手引拍停在身體的左側，眼睛注視球。 3.揮拍擊球成結束姿勢：拍面由垂直的橫拍往前揮拍，球拍碰球後回復到預備擊球姿勢。 二、活動操作「百發百中」  三、說明正手發下旋球的動作要領 | (一)  【人權教育】2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 2.實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3.問答：能說出培養安全的正確觀念。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。  (二)  1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。 | (一)  1.課本 2.安全相關宣導資訊  (二)  1.課本 2.桌球用具 |
| 十一  11.4  |  11.10 | 自治鎮長選舉投開票  性平專題演講 | 第二篇安全的生活 第2章防火與防震  第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球 | (一)  1.認識防火的正確方式。 2.學習火災的救護要領。 3.學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方式。  (二)  熟練反手發下旋球的動作要領。 | (一)  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | (一)  一、防火須知 提問：火災發生的原因。  說明：教師補充說明防火注意事項，讓學生在防火方面能有更深刻體認。 二、活動「火災新聞事件簿」  說明：教師藉由活動中的新聞報導事件說明火災發生原因，以及平時應該如何防範火災的發生。 實作：請學生針對家中用電的狀況來填寫，並針對有危險疑慮的使用狀況提出改善的方法。 三、火災救護要領 詢問：教師詢問學生，是否有火場逃生與救護的經歷。 四、火災逃生注意事項 說明：教師說明萬一發生火災需注意的事項。 示範：教師說明於火場中，要通過任何一道門時，不可以貿然的開啟，必須先用手背感覺門的溫度，若感到燙手，切勿開啟，應找其他的逃生路線。 澄清：教師說明火災的五、活動「我的火災逃生計畫」 (二)  一、反手發下旋球的動作要領 說明： 1.預備姿勢：  2.拋球引拍及預備擊球姿勢  3.揮拍擊球成結束姿勢二、活動「發球比賽」 講解： 1.將全班學生分成三人一組，每組各選一張桌球桌。 2.每組組員分別以「正手及反手」之方式，各發三次不旋長球，並將每次之得分，記錄於課本中，找出班上的桌球發球王。 3.當一位學生學在進行活動時，可以請同組的另外兩位學生協助撿球，以加速活動進行的時間。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.問答：能正確說出火災救護要領。 2.觀察：是否能熱烈的參與討論。 3.實作：是否能認真填寫活動。 4.觀察：學習操作滅火器態度認真。 5.問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6.觀察：是否具有安全的觀念。 7.觀察：確實規畫火災逃生計畫。  (二)  1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。 | (一)  1.課本 2.火災防護相關資訊  (二)  1.課本 2.桌球用具 |
| 十二  11.11  |  11.17 | 七年級國文背誦抽測  八年級英語朗讀抽測  健康促進宣導  九年級班際排球賽  高關懷彈性課程 | 第二篇安全的生活 第2章防火與防震  第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球 | (一)  學習正確的地震預防措施與應對方式。  (二)  1.了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。 | (一)  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | (一)   1. 防震安全   說明：教師補充說明防震注意事項，讓學生在防震方面能有更深刻體認。 二、活動「地震救命包」 說明：教師說明地震救命包的功用，並舉例地震救命包中應準備的物品。  統整：教師說明準備地震救命包是生活中一個非常簡單的動作，但當地震來臨時，地震救命包卻可發揮最大的效果。 三、地震發生處理要領 說明：指導地震發生時，應有的處理要領以及應對方式。  發表：請學生提出自己遭遇地震時的經驗，以及如何保護自己。 統整：教師給予發表的學生適當的回饋，並提出六大處理要領。最後，請學生自行規畫一份地震逃生計畫，以備不時之需。  (二)  一、活動「排名賽」 舉例：現在的生活步調略顯忙碌，人們參與運動休閒的時間不多，也因而產生身體的疾病，因此，唯有個人積極參與社區或社會的體育活動，如路跑、登山、直排輪等，體會運動對身體健康的益處，進而推廣全民運動，如此才能創造富強的國家。 二、活動「練習策略」 說明：桌球的各種球技巧只要多練習，就可以產生很強的攻擊性。 提醒：每個人都有各自的優點與缺點，我們要發揮的是互助合作的優點。在上述幾個的活動中，需要相互開啟彼此的潛能，發揮旺盛的生命力，精益求精更進一步。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2認識各種人權與日常生活的關係。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我 | 3 | (一)  1.問答：能說出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 3.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。  (二)  1.問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。 | (一)  1.課本 2.地震防護相關資訊  (二)  1.課本 2.桌球用具 3.哨子 |
| 十三  11.18  |  11.24 | 環境教育淨山健走 | 第二篇安全的生活 第3章戶外安全  第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球 | (一)  1.學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2.認識戶外常見危險。  (二)  學會羽球之發球。 | (一)  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 | (一)  一、戶外活動注意事項 說明：從事戶外活動需先規畫，並進行妥善的準備，例如：活動地點的探查、氣候交通問題的了解等。 統整：提醒學生進行戶外活動時，尚需注意團隊合作與遵守活動紀律，才能讓活動畫下完美句點。 二、活動「旅遊裝備檢查表」 分組：全班分成五組，進行「旅遊裝備檢查表」活動。 指導：分組進行虛擬旅遊計畫，利用「旅遊裝備檢查表」活動勾選需要準備的裝備。  三、常見的戶外危險─蜂類 說明：教師說明避免被蜂類叮咬的預防方法。  說明：遇到蜂類盤旋、攻擊的逃生方法。  (二)  一、羽球發球 提問： 1.你都怎麼發球？ 2.羽球發球可簡單分為哪兩種球路？ 3.在觀看的羽球比賽影帶中，單打時常發何種球路的球？ 二、發高遠球 說明：發高遠球時，所要注意的部分。 示範：發高遠球時之動作要領。 1.預備動作：左腳在前，右腳在後。重心在後腳。 2.拋球：左手鬆開，使羽球垂直掉落。 3.擊球：重心由右腳移到左腳。 4.跟隨動作：球拍向左肩上方揮。 提問：「發高遠球」與「拋高發球」之差異點為何？ 發表：請學生發表自己之想法。 提醒：拋高發球為常見的錯誤動作，提醒學生應避免之。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.問答：正確說出旅遊規畫細目。 2.觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3.問答：能說出戶外活動常見的危險。  (二)  1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。 | (一)  1.戶外旅遊安全相關資訊 2.課本  (二)  1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.蒐集些與羽球運動之相關資訊 |
| 十四  11.25  |  12.1 | 查核教學進度 | 第二篇安全的生活（第二次段考） 第3章戶外安全  第四篇運動樣樣行（第二次段考） 第4章老少咸宜～羽球 | (一)  1.認識戶外常見危險。 2.學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3.學會被蛇類咬傷的急救方法。 4.學習避免雷擊的方法。  (二)  學會高手擊球、側手擊球。 | (一)  5-3-1評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 | (一)  一、常見的戶外危險─蜂類  說明：說明被蜂叮咬的急救處理方法。 統整：提醒學生戶外安全的維護，須從自身做起。 二、常見的戶外危險─蛇類  說明：教師介紹臺灣常見毒蛇。  說明：教師從防蛇裝備、消除蛇的棲息場所等方面，歸納學生的答案，統整說明避免被蛇類咬傷的預防方法。 三、毒蛇咬傷急救方法 提問：詢問學生萬一被蛇類咬傷該如何急救？  說明：說明被蛇類咬傷的正確急救處理方法，並澄清錯誤的處理方法，例如：用嘴巴吸毒血。 四、如何避免雷擊 說明：教師醒學生臺灣夏季午後常有午後雷陣雨，不可以輕忽雷擊的危險性。  提問：萬一遇到雷擊，該如何急救？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明遭到雷擊的急救方法。  (二)  一、基本擊球法 提問： 1.你知道基本擊球法有幾種嗎？ 2.每種基本擊球法可分為哪兩種？ 3.什麼時候該用何種擊球法？ 4.該以什麼作為判斷標準？統整：一開始須學會以視覺初步預測來球的方向、位置與落點，進而了解身體、球拍及羽球三者之間的空間關係，再做出判斷，選擇何種擊球法。 二、高手擊球 提問： 1.高手擊球法適用於什麼時候？ 2.此擊球法在戰術有何應用？ 講解：此擊球法可以打出強勁的殺球，也可以打出防守型的高遠球，更可以打出虛虛實實的切球。此種擊球法可以打出多種不同球路的球，可說是最具變化性的打法。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.問答：能說出戶外活動常見的危險。 2.發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。  (二)  1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.蒐集些與羽球運動之相關資訊 | (一)  1.課本 2.蜂類以及蛇類相關資訊  (二)  1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。 |
| 十五  12.2  |  12.8 | 12/3-12/4第二次段考  體適能宣導月  特教宣導月 | 第二篇安全的生活 第4章急救情報網  第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球 | (一)  1.認識急救的意義。 2.了解急救原則。  (二)  認識並學會羽球各種基本的擊球法。 | (一)  5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 | (一)  一、活動「急救演練」 提問：如果有一人倒地昏迷、鮮血直流的躺在馬路邊，此時正好四周無他人存在，你會如何處理？  提問：是否曾經幫別人急救或被急救？急救的使用時機為何？  說明：急救的定義是在緊急送醫之前，對傷患所做的緊急救護工作。說明急救的目的：挽救生命、防止傷勢或病情惡化、使傷患及早獲得治療。 二、急救的原則 提問：若你發現有傷患正昏迷在馬路上，你會如何處理？  統整：教師說明急救時，必須先使傷患脫離危險的環境，並且尋求救援、仔細觀察傷患、冷靜處理、安慰傷患。進行急救時，尚須考慮步驟的優先順序，以挽救傷患的生命為優先考量。  (二)  一、側手擊球 提問： 1.側手擊球法適用於什麼時候？ 2.側手擊球在戰術上有何應用？ 講解：在身體側方將來球擊回，這種擊球法常使用於雙打比賽中，側手擊球常因為來球速度過快，而在沒有充分準備時間之下，匆忙回擊來球，因此需要身手矯捷、眼明手快，才能有效擊球。 二、低手擊球 提問： 1.低手低球法適用於什麼時候？ 2.此擊球法在戰術有何應用？ 講解：此種擊球法通常是球網邊緣球，或是對自己身體所處位置不利時，所採用的防禦性擊球法。往往需要瞬間跨步、伸拍才能順利回擊來球，方法是向上方拍打，擊出下手高遠球，以換取充裕的時間，讓自己再回到有利的位置，為下一次擊球做充分的準備，由防禦轉為攻擊。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.問答：用心表達急救原則。  (二)  1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。 | (一)  1.課本 2.急救相關資訊 3.新式CPR相關資訊  (二)  1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.碼表 |
| 十六  12.9  |  12.15 | 全校作業抽查  生涯專題演講  美術班校外教學 | 第二篇安全的生活 第4章急救情報網  第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球 | (一)  1.學習昏厥（暈倒）的處理。 2.學習呼吸或心跳停止的處理  (二)  探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性 | (一)  5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 | (一)  一、活動「暈倒急救演練」 引導：根據活動之插畫，引導學生觀看此生活實例。  總結：教師依據學生之意見，進行整體性之說明，建立學生對於急救的正確觀念。 二、昏厥（暈倒）的處理 說明：昏厥（暈倒）症狀發生的原因是因為腦部血液暫時供應不足所致。 統整：根據學生之意見加以整理，並說明遇見昏厥（暈倒）事件的處理方法。應該抬高傷患腳部、移傷患至陰涼處、解開傷患之束縛、若呼吸困難，傷患維持半坐臥姿勢、送醫。 實作：請學生上臺演練示範。 三、教師統整 說明：就醫前，施以正確的急救，不僅可以減輕患者的痛苦，甚至能夠挽回患者的生命。所以，先將一般的急救技術儲備起來，以備不時之需。 四、心肺復甦術的介紹 說明：心肺復甦術是指口對口人工呼吸，和胸部按壓合併使用的急救技術。利用人工呼吸及胸部按壓促進循環，使血液可以攜帶氧氣到腦部以維持生命，避免造成腦死的情況。 (二)  一、活動「你來我往」 說明：向學生說明此活動為兩人一組，在兩人相互打好球不落地的情況下，與其他組競爭比較誰能夠維持比較久而不使球落地。  二、單打對抗賽 說明：向學生說明此活動為兩人一組，採單淘汰賽制，先達十分者為獲勝隊伍。分數個場地同時進行。 提問： 1.剛剛進行的如何？ 2.有預期中的順利嗎？ 3.你覺得自己比別隊好的地方在哪裡？ 討論：讓學生自由討論，發現問題、尋求解決方法。統整：以雙方擅長的優點相互彌補彼此的不足。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 | 3 | (一)  1.觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。  (二)  1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。 | (一)  1.課本 2.急救相關資訊 3.新式CPR相關資訊  （二）  1.課本 2.羽球用具 3.哨子 4.碼表 |
| 十七  12.16  |  12.22 | 英資班成果發表 | 第二篇安全的生活 第4章急救情報網  第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠 | (一)  1.正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2.了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。 3.練習心肺復甦術。  (二)  1.了解跳遠運動源由。 2.認識跳遠時的安全要點。 3.熟悉立定跳遠的動作過程。 4.認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。 | (一)  5-3-3規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | (一)  一、心肺復甦術流程圖介紹 說明：配合課本心肺復甦術流程圖，解說心肺復甦術實施之正確程序與步驟。  二、進行心肺復甦術的操作 操作：配合安妮模型，一一解說並示範心肺復甦術的急救過程。 實作：請一位學生對安妮模型進行心肺復甦術的演練。 三、復甦姿勢  說明：說明使用復甦姿勢的時機，再配合課文照片指導學生施行步驟。 四、心肺復甦術之注意事項  說明：除了要具有純熟的技術外，在急救過程中也必須考慮到自身的安全，避免傳染病之流傳。  五、大顯身手 分組：將學生分成數組。  六、活動「與安妮的接觸」  (二)  一、認識跳遠 提問： 1.有參加過跳遠或看過跳遠比賽嗎？ 2.是否可以簡要的說明，跳遠比賽的情形？ 發表：發表對跳遠的認識。  二、說明立定跳遠的安全  提問：跳遠有哪些須注意的安全事項？討論：由全班學生針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。  三、認識立定跳遠的步驟  四、說明「雙手前後擺動」的影響 講解：善運用雙手擺動，至少可增加20％以上的立定跳遠成績。五、活動「綁手綁腳」 講解：由老師示範雙手叉腰立定跳遠的動作。 操作：由學生實際上場操作雙手叉腰立定跳遠後，再以雙手前後擺動的方式跳一次。 六、活動「我是大力士」 操作：學生實際上場操作雙手持瓶立定跳遠的動作。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。  (二)  【環境教育】5-3-4具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。 | 3 | (一)  1.實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 2.觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。  (二)  1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 | (一)  1.課本 2.急救相關資訊 3.新式CPR相關資訊  (二)  1.課本 2.跳遠相關資訊 |
| 十八  12.23  |  12.29 | 歲末感恩大會與才藝競賽  專業團隊申請 | 第三篇情誼可貴 第1章友情序曲  第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠 | (一)  1.認識兩性交往的形式。 2.了解兩性交往的原則及安全守則。 3.了解兩性交往的安全守則。 4.學習與人交往時邀約的撇步。  (二)  1.能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2.認識急行跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要領。 | (一)  1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | (一)  一、兩性交友的形式 說明：講解兩性之間交往的形式：大團體活動、小團體活動、不固定對象活動、固定對象活動。  二、我想認識你 提問：「兩性交往時需注意哪些事情？」  三、活動「新一該怎麼與小蘭溝通」 提問：詢問學生是否曾有溝通方面的困擾？實作：請學生參考課本所提供的溝通技巧，並試著提出自己的想法。 四、邀約的撇步 提問：詢問學生是否曾有與人交往的經驗？交往時如何與人邀約？說明：與人交往時，若想邀約對方又不造成雙方尷尬，可以利用以下撇步： 1.健康的心態—「先當朋友」 2.使用「欣賞」代替「喜歡」來表達對對方的好感 3.先以「團體活動」或「團體約會」的邀約方式，勿直接進入「單獨約會」 操作：請學生兩兩一組，參考課文中的情境範例，並運用所學過的邀約撇步來進行練習。  (二)  一、活動「自我檢核」 說明：兩人一組，一人操作另一人記錄。  二、跳遠 講解：跳遠的動作過程是經由「助跑動作→踏板起跳動作→空中動作→落地動作」等組合而成。。 三、說明助跑動作 提問：你們跳遠時如何助跑？請大家試試看，哪種方式比較適合你？ 講解：先介紹三、五、七步的助跑方式，教導學生學會如何設置目標點，來幫助助跑踩點的正確，然後再反向全力助跑，取得助跑起跳的距離。  四、活動「步步為營」 說明：反方向從起跳板開始助跑，由另一個人幫忙記錄起跳點的位置。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  (二)  【環境教育】5-3-4具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。 | 3 | (一)  1.問答：能正確說出兩性交往的形式。 2.觀察：能熱烈參與課程活動。 3.問答：能清楚說出與異性交往時須注意的事項。 4.觀察：是否能熱烈參與表演。  (二)  1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 | (一)  1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文  (二)  1.課本 2.跳遠相關資訊 |
| 十九  12.30  |  1.5 | 數理資優班成果發表會 | 第三篇情誼可貴 第1章友情序曲  第五篇青春的躍動 第1章安全躍動～跳遠 | (一)  1.指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2.了解兩性交往的安全守則。 3.了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。  (二)  1.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。 | (一)  1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-2評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | (一)  一、拒絕邀約的技巧角色 扮演：請學生根據課本活動「兩性邀約」範例，進行戲劇表演。 提問：「如果不想接受他人邀約時，我該怎麼做呢？」  統整：教師統整拒絕邀約的技巧。 二、活動「如何說『不』練習題」 提問：詢問學生是否曾有與異性約會的經驗？  三、兩性交往的安全法寶 歸納：與兩性交往時應該掌握的幾項安全守則： 四、活動「愛情故事」 分組：以四至五人為一組，全班分成數組。 表演：用故事接龍的方式，完成「鐵達尼號」續集。  五、活動「爸媽戀愛史」 訪問：預先了解爸爸媽媽戀愛經過，如何相識？欣賞對方什麼優點？  (二)  一、活動「蜻蜓點水」 提問：此動作的技巧要領是什麼？ 觀察：請學生觀察教師之示範動作。 觀察：觀察同組同學之起跳動作，在過程當中，若發現動作不正確之處，要給予適當之建議，從練習中互相取得進步。實作：若發現自己的動作要領有誤，則進行修正之，儘量找機會多練習起跳動作。 二、空中動作 提問： 1.有看過跳遠比賽嗎？ 2.是否可以簡要的說明，跳遠比賽時的空中動作是怎樣的情形？三、挺身式跳法之動作流程  四、落地動作 提問：你們認為跳遠落地動作的要領為何？操作：學生需遵照順序一一輪流進行活動。 引導：教導學生正確的落地方式。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  (二)  【環境教育】5-3-4具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。 | 3 | (一)  1.問答：能充分運用說「不」」的技巧。 2.觀察：是否能熱烈參與表演。 3.觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論。 4.問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。  (二)  1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 | (一)  1.課本 2.蒐集結婚、訂婚之相關法律條文  (二)  1.課本 2.跳遠相關資訊 |
| 二十  1.6  |  1.12 | 查核教學進度  聯絡簿抽查 | 第三篇情誼可貴 第2章兩性圓舞曲  第五篇青春的躍動 第2章友誼看招～飛盤 | (一)  1.了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2.學習拒絕婚前性行為。  (二)  1.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2.藉由休閒活動促進情感的交流。 3.學會飛盤反手投盤的方法。 4.學會飛盤正手投盤的方法。 5.學會投盤的三個重要技巧。 | (一)  1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 | (一)  一、活動「性＝愛？」 提問：「到底什麼是性行為？」  說明：說明廣義的性行為包括了輕擁及牽手、接吻、緊緊的擁抱，及男、女彼此愛撫等，而狹義的性行為指的則是「性交」。  二、「性」究竟是什麼 說明：性是表達愛意的一種方式，是一種珍貴的禮物，且代表著兩人關係的延伸，具有神聖且自然的意義。 三、如何拒絕婚前性行為  四、避免性衝動的情境 說明：參考課文情境，請同學加以思考，並提出自己的見解與同學共同討論。 五、價值澄清 說明：因每個人的思考方式、邏輯皆不相同，因此，對於男、女之間親密行為表達的接受程度也不同。因而在拒絕對方性要求時，跟對方明確的說「不」非常重要，千萬別給對方模糊的訊息。 (二)  一、說明休閒活動的重要性 說明：說明養成休閒活動的重要性，並告知學生友誼橋梁的搭建，可以藉由休閒活動來達成，而休閒習慣的養成是現在社會的重要課題之一。  二、飛盤運動 說明：飛盤運動是有趣的休閒活動，並且具有安全、競技、休閒、經濟、創造等特性，能帶給大家健康與快樂三、說明反手投盤法 說明：握盤的姿勢，將拇指按住右盤面，食指扶著盤緣，中指抵住盤內緣。  四、說明正手投盤法 說明：握盤的姿勢，將拇指按於盤面，中指及食指托住盤底。 示範：正手投盤時的動作要領。 五、說明投盤的三個重要技巧 說明：投盤除了要具備正確的基本投盤姿勢外，還要注意三個重要的投盤技巧，才能讓飛盤飛得既遠又穩。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能說出性行為的廣義，及狹義的定義。 2.觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。  (二)  1.問答：能說出休閒活動的重要性。 2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。 | (一)  1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件  (二)  1.課本 2.飛盤運動相關資訊 |
| 二十一  1.13  |  1.19 | 1/16/-1/17第三次段考  結業式 | 第二篇安全的生活 第2章防火與防震  第四篇運動樣樣行 第3章神奇魔力～桌球 | (一)  1.了解生命的重要性。 2.了解青少年懷孕可能導致的不良後果。 3.了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而學會珍惜生命、尊重生命。  (二)  1.了解不同的接盤法與使用時機。 2.學會接盤的三個重要技巧。 3.正確使用不同的接盤法與使用時機。 | (一)  1-3-3運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 | (一)  一、迎接小生命 說明：精子與卵子的結合，成為受精卵，到子宮著床並開始發育與生長，成為胎兒，其中經歷約40週的時間。 引導：教導學生生命的可貴，並且體會生命的「奧妙」和「永恆」。 二、活動「重要的抉擇」 扮演：請學生依據課本中的範例，進行角色扮演。教師事先安排學生演練  三、未婚懷孕知多少 舉例：教師事先蒐集數則青少年未婚懷孕的新聞剪報，舉出未婚懷孕可能導致的後果。 提問：「詢問學生對於這些新聞事件的感想。」  四、活動「小樹之歌」 實作：教師放錄音帶，請學生閉上眼睛，假想自己是一顆小小的種子，以肢體語言表達出來。  歸納：教師歸納學生的想法，並引導學生體會生命的「奧妙」與「永恆」，感受到生命不斷延續的喜悅滿足。  (二)  一、說明接盤的方法及使用時機 說明：  二、說明接盤的三個重要技巧 說明：  三、活動「擲準遊戲」 操作：  四、活動「飛盤保齡球」 操作： 1.將全班學生分成六人一組，每組需有十個寶特瓶，內裝有一點水。 2.然後依一般保齡球的擺法擺好，以飛盤代替球來進行遊戲。 五、建立良好的休閒活動 說明：請學生利用課餘時間教導家人或是朋友飛盤運動的動作技能，藉由飛盤運動促進情感的交流。 記錄：將休閒活動的心得記錄下來，並與同學一起分享。 | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13釐清婚姻中的性別權力關係。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 2.實作：用心參與表演。 3.觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。 4.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 5.實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。  (二)  1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。 | (一)  1.課本 2.蒐集未婚懷孕的相關新聞事件 3.蒐集墮胎的相關新聞事件  (二)  1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。 |

**楊梅國中102學年度第2學期【健體領域】課程計劃（8年級）**

一、學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| （一）學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。  （二）了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。  （三）體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。  （四）學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。  （五）了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。  （六）體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。  （七）認識並預防臺灣常見的傳染病。  （八）認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。 | （九）學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。  （十）熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。  （十一）學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。  （十二）複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。  （十三）能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。  （十四）對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。  （十五）了解田徑標槍之來源及動作要領。  （十六）了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。  （十七）了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。 |

二、各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週別  日期 | 學校行事主題學習 | 單元  活動  主題 | 單元學習目標 | | 相對應能力指標 | | 教學活動重點 | 六大議題 | 節  數 | 評量方式 | 教學資源 |
| 一  2.10  |  2.16 | 開學  教材統整  元宵節  友善校園週 | 第一篇優質少年 第1章青春有我  第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻 | (一)  1.學習認識自我。 2.認識自我後並了解如何認同自我。  (二)  1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。 | | (一)  6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。  (二)  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | (一)  一、教師講解 說明：教師利用「想一想」提問框來引導學生此章的學習重點。  二、認識自我 說明：教師利用課本P7的圖1-1來說明自我概念是如何形成的，乃是經過四個面向的詮釋：  三、認同自我 提問：詢問同學平常對自己的表現有什麼看法？  說明：經由前面認識自我的活動，以及確認自我概念之後，可能會產生兩種自我肯定的心理歷程.  (二)  一、快攻得分 提問：所有的籃球技巧中，哪一項是得分的重要關鍵？  統整：教師綜合學生的答案，統整說明「快攻」才是得分的重要關鍵。 操作：首先一人持球，另一人快跑通過中線時，將球傳給跑者，使跑者上籃得分。  二、原地基本運球 說明：運球時，基本動作相當重要。球在空中的時間愈多愈容易被對方將球抄走。因此，運球動作愈低愈好。 提醒：運球移動的形態大致以前後、左右、速度變換或急停轉變方向等方式，來擺脫防守的效果。 示範：原地運球動作包括 1.左右運球2.跨下運球3.背後運球 三、移動運球過人 說明：運球時，基本動作相當重要。球在空中的時間愈多愈容易被對方將球抄走。因此，運球動作愈低愈好。 示範：移動中的運球動作包括 1.前進急停跨下運球轉變方向過人。 2.前進急停背後運球轉變方向過人。 | (一)  【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。  (二)  1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 | (一)  1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導  (二)  1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導 |
| 二  2.17  |  2.23 | 九年級進班宣導  12年就學輔導會議 | 第一篇優質少年 第1章青春有我  第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻 | (一)  1.認識如何突破自我。 2.認識如何實現自我。  (二)  1.熟練運球基本功。 2.了解進攻擋人的基本動作。 3.了解快攻的基本動作。 | | (一)  6-3-1體認自我肯定與自我實現的重要性。  (二)  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | (一)  一、突破自我 提問：詢問學生在求學過程中是否曾有遇到困難或瓶頸的經驗？說明：教師利用美國總統歐巴馬的名言來鼓勵同學，在遭遇困境或限制時，可以用以下突破自我的要件來做改善： 1.意念改變2.尋求資源3.具體行動  二、實現自我 提問：詢問學生是否曾經為自己實現過哪些目標？  講解：馬斯洛「需求層次論」的中心精神乃是必須先滿足低層次的需求，方能朝下一階段較高層次的需求邁進.三、自我實現方法 提問：詢問同學課餘之外是如何充實自己的？  講解：人生在世界上，不僅只是為了生存而活著，更要懂得如何讓自己的生活更加充實、更加精采、更加多采多姿。 四、追尋夢想 提問：詢問同學自己有什麼夢想？ (二)  一、進攻擋人 說明：「進攻擋人」簡單的說就是以合法的姿勢阻礙敵隊防守者的行動，以掩護隊友讓他在從事移位或進攻時，能夠更順利的策略。  二、活動「過關斬將」 操作：兩人一組，一人進攻一人防守，以一分鐘為限，進攻者由端線出發，至中線則獲勝，抵達後攻守互換。  三、掩護動作的種類 說明：掩護的種類依掩護者與被掩護者的相對位置而分為：「向前掩護」、「向後掩護」與「橫向掩護」。 | (一)  【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。  (二)  評估：學生動作之正確性。 | (一)  1.課本 2.肯定自我的相關新聞報導(二)  1.課本 2.籃球相關資訊 |
| 三  2.24  |  3.2 | 多元進路宣導 | 第一篇優質少年 第2章調適好心情  第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻 | (一)  1.明白壓力對身心的影響。 2.學習面對壓力調適之道。  (二)  1.學習進攻跑位的基本動作。 2.熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。 | | (一)  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  (二)  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | (一)  一、身心症狀 提問：當你感到壓力過大時，身體或心理上是否有不舒服的狀況出現，請舉例說明？  說明：教師說明現代人經常出現的「身心症狀」，就是由於長期處於過大的生活壓力中，而導致身體不適的症狀或疾病，常見像是偏頭痛、月經失調、胃痛、胃潰瘍、腹瀉、憂鬱症、肩頸痠痛等。 二、異常行為 提問：詢問學生是否曾因情緒問題的困擾而產生異常行為？  說明：教師說明一般常見的異常行為有下列幾項： 1.認知異常2.情緒的異常3.外顯行為的異常 歸納：提醒同學如發現自己出現異常行為，應立即尋求協助或就醫，因為絕大多數的異常行為，都是可以被治癒的。  (二)  一、進攻跑位 提問：如何才能夠擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會。  說明：若想要擺脫對手的糾纏，取得出手投籃的機會，進攻時不能只是一直線恆速前進，要加上速度的變化與方向的轉變，如此才能增加進攻的機會。 說明：進攻跑位的步法： 1.虛步：面對盯人防守時，向外側做跨步的假動作，實際往反方向前進。 2.轉身：面對盯人防守時，向外側做跨步假動作，實反轉背對防守者做動作。 3.切入步：面對盯人防守時，進攻者佯裝向防守者的一側緩速前進，等候時機再快速往另一側移動，擺脫防守。 4.Z字閃切（Flashing）：利用Z形的行進方式，配合速度快慢變化，讓防守者難以防守，造成進攻機會。 | (一)  【家政教育】4-4-1肯定自己，尊重他人。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實回答活動中的問題。  (二)  1.討論：能熱烈的參與討論。 2.實作：能積極的參與活動之進行。 | (一)  1.課本 2.抗壓相關新聞報導  (二)  1.課本 2.籃球相關資訊 |
| 四  3.3  |  3.9 | 健康促進宣導  防災疏散演練  性別平等宣導  綜高宣導  輪調班宣導  3/8親職日 | 第一篇優質少年 第2章調適好心情  第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球 | (一)  1.了解生活中的各種壓力來源。 2.學習面對壓力。  (二)  1.讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2.熟悉扣球的預備動作。 | | (一)  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  (二)  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、調適抗壓有一套 提問：你目前面臨哪些壓力？  歸納：教師歸納學生所面臨的壓力，並說明壓力來源也是影響個人情緒反應的因素之一，適度的壓力會幫助個人的成長，但過度的壓力則會造成身心的傷害。而如何調適自己面對的生活壓力，可利用以下步驟： 1.確定壓力源　 2.分析壓力形成原因 3.列出正向對話及事前準備的方法 4.評估後果及困難 5.決定採行的方法加以行動 6.檢討與再實行 二、壓力調適處理 提問：檢視自己壓力來源？放鬆技巧為何？ 討論：分組討論所寫的內容，互相分享回饋。統整：教師對於學生的發表內容給予適度的口頭獎勵及建議。  (二)  一、預備動作 提問：現今排球比賽當中，是發球重要？接球重要？還是扣球重要？哪一種動作是排球得分要點？ 統整：每一個動作都重要，因為每一個動作都環環相扣，但最直接最有效的方法之一就是扣球。 說明：當雙方處於對等地位時，只有化被動為主動，爭取先機最為重要，當一隊熟悉各式攻擊、各種時間差，必能將球隊技術發展為球隊藝術，如此的隊伍必能爭取更高的成績與樂趣。  二、扣擊動作 說明：扣球時選手的扣球方向、手勢與手掌接觸球面的位置有相當大的關係。 示範：扣球時手掌的姿勢可分為以下四種 1.全掌法。2.手指法。3.握拳法。4.半掌法。 說明：扣球時，除了要注意手掌的姿勢之外，手腕下壓的角度也與距離球網的遠近及扣球力量的大小有關。 | (一)  【生涯發展教育】3-3-3培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能說出生活中壓力的來源。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。  (二)  1.觀察：可否控制手腕的動作。 2.評估：有無認真參與活動。 | (一)  1.課本 2.抗壓相關新聞報導  (二)  1.課本 2.排球 3.哨子 |
| 五  3.10  |  3.16 | 健康促進宣導 | 第一篇優質少年 第3章尊重生命  第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球 | (一)  1.了解生命的可貴。 2.認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。  (二)  讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 | (一)  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  (二)  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、生命觀 說明：生命的意義不在於活得是否長久，而是在於活得有意義。  歸納：說明可能出現的情緒反應，例如：失眠、憂慮、沮喪、退縮、焦慮等，是心理恢復「健康」的必經之路。 統整：人生因為有生離死別，才會令我們領悟到生命的可貴，更讓人省思生命的意義與價值。 二、面對失落與悲傷的技巧 提問：詢問學生在生活中是否曾有失落與悲傷的經驗？  講解：教師說明在面對生活中各種失落與悲傷的情緒時，可以採用下列技巧來改善當下的情緒： 1.面對它（自我察覺）2.接受它（不自責）3.處理它（要求自己改變）4.放下它（不再想它）  (二)  一、助跑與起跳動作 說明：與學生強調，排球之扣球動作中，助跑是相當重要的一環，請學生不可以輕忽助跑動作的重要性。 示範：依據助跑之動作要領，將助跑分為以下四個部分，與學生詳細說明之。 1.助跑時機。2.助跑方向。3.三步助跑起跳。4.助跑步伐。  二、空中與落地動作 說明：扣球時，由助跑到最後一步，進入起跳姿勢時，兩腳幾乎同時是著地並保持屈膝，且上身稍向前傾。  三、空中扣球動作 說明：排球的扣球動作需要一連串動作的配合，從起始的預備動作→扣擊動作→起跳動作，到最後的空中扣球動作，無一不是關鍵動作，不可輕忽之。  歸納：教師針對學生提出來之意見，進行歸納與說明。 實作：待班上學生對於空中扣球動作有一認識之後，請學生們實際練習空中扣球動作。 | | (一)  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.觀察：能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出處理情緒的方式。  (二)  實作：能否做出正確的扣球動作。 | (一)  1.課本 2.尊重生命相關資訊  (二)  1.課本 2.排球 3.哨子 |
| 六  3.17  |  3.23 | 查核教學進度  健康促進宣導 | 第一篇優質少年 第3章尊重生命  第四篇運動大進擊 第2章互助合作～排球扣球 | (一)  1.學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2.明白生命的意義與存在價值。 3.學習積極面對人生困境。  (二)  了解空中扣球動作之動作要領。 | (一)  6-3-4尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  (二)  3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、調適悲傷情緒 提問：若今天是你人生的最後一天，你想說些什麼？做哪些事情？歸納：死亡並不可怕，要學習以達觀的態度來面對生命中的無常，接受死亡，從中思考真正值得追求的目標。 二、認識自殘 說明：教師引導學生在遭遇壓力時，還有很多可以紓解壓力的方式與方法。  歸納：教師講解面對壓力無法紓解時，可以採取下列方式： 1.信任與傾聽 2.尋求醫療協助 3.阻斷惡性循環 三、活著真好 提問：詢問學生平時會不會關心生病或是心情不佳的同學？  講解：教師指導學生可以藉由下列方式來關懷自己與週遭的人： 1.參與生命體驗活動 2.體會他人的疾苦 3.主動關懷的心 歸納：提醒同學應該正視生命的重要性，並藉由愛惜生命的體驗活動，充分了解自己、悅納自己，並進而欣賞他人、尊重生命，快樂充實地生活。  (二)  一、活動「連續起跳與落地練習」 說明：因排球的技術中，扣球屬於較複雜的技巧，所以可依循下列方法多加練習： 1.原地屈膝，利用雙手擺臂向上、向前跳躍。 2.跳躍時盡量跳高，而非跳遠。 3.落地時雙腳同時著地，並在屈膝後雙手擺臂向上、向前跳出。 統整：依循上述方法，加強學生的扣球技巧，提醒學生勤加練習。 二、裁判手勢 說明：比賽進行時，除了自身的球技外，服從裁判的判決亦是選手們所需遵循的，所以了解裁判的手勢，可以讓比賽進行得更順利。  統整：學習排球技巧，再加上了解裁判的手勢，有助於每一場球賽順利進行。 | | (一)  【家政教育】4-4-3調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一) 1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能正確說出面對逆境處理方法。  (二)  1.觀察：是否認真參與活動。 2.問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。 | (一)  1.課本 2.尊重生命相關資訊  (二)  1.課本 2.排球 |
| 七  3.24  |  3.30 | 3/27-3/28第一次段考  反毒宣導  八年級職業試探 | 第二篇青春性事（第一次段考） 第1章揭開色情面紗  第四篇運動大進擊（第一次段考） 第3章舉足輕重～足球攻防 | (一)  1.認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2.學習面對色情的健康態度。  (二)  認識足球進攻戰術。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | (一)  一、社會對性與愛的規範 說明：不同的社會對於性的觀念會有不同的看法。 提問：詢問學生對於性觀念的看法？  歸納：由於文化的差異，導致性觀念也有所差異，但對於不同文化所反應的性觀念都應該給予尊重。 二、認清色情 提問：如何建立面對色情的健康態度？  歸納：歸納學生的想法，並說明在面對琳瑯滿目的資訊管道時，應該避免接觸色情物品的來源。 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  (二)  一、比賽隊形 說明：比賽時，為了適應攻守戰術的需要，依照全隊隊員在場上的位置排列，並給予職責上的分工，稱為「比賽隊形」。  二、各個位置的職責 說明：教師說明足球場上各位置之職責： 1.前鋒：主要擔任攻擊的任務，適合眼明腳快、擅於盤球之類的球員。 2.中鋒：擔任聯絡者與支援者的角色，需要判斷情勢投入前線進攻或跑回己方的陣地協助防守。 3.後衛：則是負責破壞對方前鋒攻擊的球員。 4.守門員：是最後的堡壘，必須具備身手矯健、預警能力強、決定果斷者擔任。 三、局部進攻戰術 提問：教師詢問學生在足球比賽中，有看過哪些戰術的運用？ 發表：學生踴躍發表意見。 統整：教師統整學生答案，並教導局部進攻戰術包括「二對一」和「三對二」戰術。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。  (二)  1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。 | (一)  1.課本 2.性觀念的相關資訊  (二)  1.課本 2.排球 |
| 八  3.31  |  4.6 | 4/1-4/3畢業旅行  4/2-4/3隔宿旅行  婦幼節  清明節  家庭教育宣導月 | 第二篇青春性事 第1章揭開色情面紗  第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防 | (一)  認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。  (二)  認識足球進攻及防守戰術。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | (一)  一、色情媒體對青少年的影響 說明：目前市面上充斥著許多色情媒體，而且這些媒體多半只是為了追求商業利益，但卻提供錯誤的性觀念，對於青少年的影響非常大。  歸納：面對琳瑯滿目的色情媒體，我們應該認清其特質與真相，才是面對色情媒體應有的健康態度。 二、解讀色情真相的技巧 說明：培養正確解讀色情真相的技巧是我們不可或缺的能力。 提問：詢問學生是否對色情媒體有所疑問？歸納：面對色情，我們應該培養自己的批判性思考能力，以避免掉進色情的陷阱中。 三、活動「踢爆色情媒體」 說明：如何培養批判性思考能力以踢爆色情。 實作：請同學參考活動中的批判性思考技巧以及說明，提出屬於自己的想法。  (二)  一、全隊進攻戰術 說明：足球的全隊進攻戰術可分為三種基本類型： 1.邊路進攻戰術2.中路進攻戰術3.定位球戰術  二、局部防守戰術 說明：「補位」是足球比賽中局部防守的一種方法，當防守時，有一個防守隊員被對手突破，則另一個隊員便立即上前，進行攔截。 說明：「圍搶」是指比賽中，在某局部位置上，防守一方利用人數上的相對優勢，同時圍堵對方的持球隊員，在短時間內，達到搶球或破壞對方目的的方法。 說明：「越位戰術」是利用規則，設計出來的一種以巧致勝、省力的重要防守戰術。往往達到一定技術水準的球隊才會採用，而一場比賽中也不會多次運用。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。  (二)  1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否具有團隊默契。 | (一)  1.課本 2.色情媒體相關資訊  (二)  1.課本 2.色情媒體相關資訊 |
| 九  4.7  |  4.13 | 語文競賽校內初賽  表演藝術獎座  職業體驗講座  自殺防治宣導  美術班畢業展 | 第二篇青春性事 第2章性病知多少  第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防 | (一)  1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病。  (二)  了解防守的要領。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | (一)  一、非淋病性尿道炎 說明：感染非淋病性尿道炎的症狀及嚴重性。 歸納：說明非淋病性尿道炎的傳染與預防方式。 二、淋病 說明：教師先講解性傳染病的定義，引導出常見的性病種類，例如：淋病、梅毒及愛滋病。 統整：感染淋病時男女患者會產生的症狀，以及新生兒經由產道感染引起眼炎。  歸納：說明除了經由性行為傳染外，偶爾也可能因使用汙染的浴盆、便器和浴巾等而傳染，但不多見。 統整：教師強調感染淋病若不及早治療，將可能會導致不孕。 三、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.輸血傳染。3.由母親的胎盤傳染給胎兒，即所謂的先天性梅毒。  (二)  二、介紹全隊防守戰術 說明：足球的全隊防守戰術可分為三種基本類型： 1.盯人防守：指防守球員緊跟著自己所負責的對手，阻止他往前傳球或進攻。 2.區域防守：防守球員在一定的區域配合防守，目的是阻止進攻球員進入這個區域。 3.綜合防守：以盯人防守為主，當進攻球員將球運至某區域時，該區域便會有另外的防守球員前來組成區域防守的隊形，這種結合盯人與區域的防守方式，是現代足球運動中運用最多的全隊防守戰術。 練習：請全班學生分組練習盯人防守、區域防守及綜合防守，以增加全隊之防守能力。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。  (二)  1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解足球防守戰術。 | (一)  1.課本 2.性病相關圖片及資訊  (二)  1.課本 2.足球用具 |
| 十  4.14  |  4.20 | 班際拔河比賽  班際排球賽 | 第二篇青春性事 第2章性病知多少  第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球 | (一)  1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病。  (二)  1.能正確的做出殺球的動作。 2.觀察同學的動作，並給予客觀的建議。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | (一)  一、軟性下疳 說明：感染軟性下疳的症狀及嚴重性。 歸納：說明軟性下疳的傳染與預防方式。 二、生殖器?疹 說明：感染生殖器?疹的症狀及嚴重性。 歸納：說明生殖器?疹的傳染及預防方式。 三、尖形溼疣 說明：感染尖形溼疣的症狀及嚴重性。 歸納：說明尖形溼疣的傳染及預防方式。 四、愛滋病 提問：愛滋病目前有無有效的藥物可以治癒？ 歸納：傳染途徑主要包括三種：性行為傳染；血液接觸傳染，如輸血、共用針頭等；母子垂直傳染。 澄清：教師強調愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到，例如：共用衛浴、游泳池、蚊子叮咬。只要沒有傷口，沒有體液交換，被感染的可能性是非常低的。  (二)  一、殺球 講解：介紹「羽球殺球」的功用及時機。 操作： 1.示範羽球殺球之動作要領。 2.講解殺球分解動作，並請同學跟著做揮空拍練習（為了確保其力道正確，揮空拍練習時，要聽到與空氣摩擦的咻咻聲）。 二、活動「命中目標」 講解：活動目標是幫助學生找出正確的擊球點。 實作： 1.兩人一組時，要儘量找身高相近的同學為一組。 2.A同學持球拍的高度，要根據B同學的身高，及拿球拍的長度、高度進行調整。 3.同學輪流擔任A、B之角色，揮拍練習十次後進行角色交換。 提問：練習的過程中，擔任A、B之角色時，有何不同之體驗。 發表：請學生踴躍發表個人之感想。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器?疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。  (二)  1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能配合正確擊出殺球。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。 | (一)  1.課本 2.性病相關圖片及資訊  (二)  1.課本 2.羽球 3.羽球拍 |
| 十一  4.21  |  4.27 | 預防犯罪宣導  小護士甄選 | 第二篇青春性事 第2章性病知多少  第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球 | (一)  1.認識愛滋病。 2.學習正確預防性病的方法。  (二)  能正確的做出殺球的動作。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | (一)  一、活動「愛滋病傳染的迷思」 實作：配合課本活動，請學生自我測驗，檢視自己對於愛滋病的傳染途徑，是否有正確的認識。  統整：教師介紹感染愛滋病的症狀。 二、活動「看清楚想明白」 提問：詢問學生是否了解如何避免愛滋病？  實作：請學生將預防愛滋病的方式記錄下來。 三、遠離性病有一套 提問：如何有效預防性病？  統整：歸納學生提出來的想法，並說明發生性行為時，最正確的作法及觀念。 說明：性病的預防需求做到以下三點 1.謹慎決定性行為的發生 2.固定性伴侶 3.正確使用保險套 4.注重個人衛生  (二)  一、分享與改進 實作： 1.請各組殺球技術優秀的學生出來做示範，並請臺下的學生仔細觀察，示範同學的殺球動作。 2.在學生示範的殺球動作結束後，也請觀察的學生發表看到的缺點及優點。 3.若有學生們沒有觀察到的優缺點，則教師再進一步的補充說明。 4.再請全班學生依照表4-2擊球動作修正表之內容，調整自己的錯誤之處。 二、開始位置 說明：教師說明什麼是羽球的基本防守姿勢及其主要的功用為何。 示範：教師示範基本防守的姿勢，並在示範的過程中，同時與學生說明相關之注意事項。 實作：請學生手持羽球拍，實際練習羽球的基本防守姿勢。 觀察：請學生三至四人為一組，觀察同組的組員間，在進行基本防守姿勢時，有無需要調整之處，給予適當之建議。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。  (二)  1.實作：能配合正確擊出殺球。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。 | (一)  1.課本 2.性病相關圖片及資訊  (二)  1.課本 2.羽球 3.羽球拍 |
| 十二  4.28  |  5.4 | 母親節藝文競賽  等革熱防治宣導  性平等宣導月 | 第二篇青春性事 第3章終結性侵風暴  第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球 | (一)  1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。  (二)  1.了解步法之意義及重要性。 2.能做出正確的步法。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 | | (一)  一、性侵害的防範 提問：詢問學生是否聽過性侵害的案例？ 發表：學生自由發表意見。 說明：教師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的性侵害，因此如何預防便是本章重要的課題。 講解：教師指導同學課本防範性侵害的方式。  (二)  一、步法動作 說明：教師說明羽球步法之種類、意義及實用性。 示範：教師示範跨步、墊步之動作要領。 實作：請學生進行步法之練習。 提醒：提醒學生在進行步法練習之前，要先檢查運動場地之安全性，避免運動傷害的發生。  說明：教師針對學生所提出之問題，給予即時性的回答，並給予學生適度之鼓勵，提升學生的興趣與成就感。 二、綜合步法練習講解： 1.以海報介紹「米字形」、「八字形」、「N字形」等步法練習。 2.一般最常見的是「米字形」。 3.為了讓同學不會混淆，所以接下來將分成「十字位移」及「X計畫」兩個活動來加強步法練習。 4.第一次練習時，速度不需太快，注重動作的正確性。 5.第二次練習時，則要兼顧正確性及流暢度。 三、活動「米字形接力綜合練習」 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | 3 | (一)  1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。  (二)  1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。 | (一)  1.課本 2.性侵害相關新聞事件  (二)  1.課本 2.羽球用具 |
| 十三  5.5  |  5.11 | 查核教學進度  孝悌楷模選拔  祖孫週 | 第二篇青春性事 第3章終結性侵風暴  第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～棒（壘）球 | (一)  1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。  (二)  1.了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2.能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、萬一受到性侵害時，該怎麼辦 提問：詢問學生如果自己遇到此狀況，會如何處理？  講解：教師指導同學在遭受性侵害時，事發時的應變以及事發後的處理，可把握下列原則： 1.事發時的處理 （1）沉著冷靜 （2）使用防身技巧 （3）大聲呼救 2.事發後的處理 （1）尋求安全庇護 （2）勿淋浴、沖洗 （3）接受醫療檢查 （4）報警 （5）接受專業心理治  療  (二)  一、棒球及壘球的投手動作 講解：介紹棒、壘球的投球方式，讓同學練習投球。 示範：教師示範各種棒、壘球投球動作方式。  二、投球動作要領 講解：介紹投手投球的動作要領，讓同學練習投球。 示範：教師指導各個動作要領，並做投球示範。 操作：請同學按照投球要領練習投球。 三、傳球動作要領 講解：介紹傳球的動作要領，讓同學練習傳球。 示範：教師指導各個動作要領，並做傳球示範。 操作：請同學按照傳球要領練習傳球。 四、傳球 提問：同學們有投過棒、壘球嗎？ 發表：以同學過去的認知發表。 講解：說明棒壘球傳球時機與意義。  討論：由各位同學針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：依據棒、壘球傳球的目的，說明傳球的方式及姿勢。 示範：教師示範棒壘球的傳球動作。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律  (二)  【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | (一)  1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。  (二)  1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3.實作：能做出正確的握球姿勢。 | (一)  1.課本 2.性侵害相關新聞事件  (二)  1.課本 2.棒球用具 3.壘球用具 |
| 十四  5.12  |  5.18 | 5/13-5/14第二次段考  5/17-5/18  教育會考  七年級拔河比賽 | 第二篇青春性事（第二次段考） 第3章終結性侵風暴  第五篇大家動起來（第二次段考） 第1章縱橫高手～棒（壘）球 | (一)  1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。  (二)  1.能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。 2.了解棒（壘）球基本的規則。 3.實際參與棒（壘）球比賽。 | (一)  1-3-4解釋社會對性與愛之規範及其影響。  (二)  3-3-5應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、走出性侵創傷 提問：詢問學生是否聽過類似的案例？ 發表：學生自由發表意見。 講解：指導學生若是遭遇到類似的狀況，一定要立即請求親友或師長的協助，並且可尋求性侵害防治中心、勵馨基金會或專業的心理諮商師協助。  (二)  一、接球 提問： 1.棒、壘球的接球方式有那幾種？ 2.棒、壘球的接球姿勢又該如何？討論：由各位同學針對教師的提問，依序提出意見，讓全班討論。 講解：依據棒、壘球接球的目的，說明接球的方式及姿勢等要領。示範：教師示範棒、壘球的接球動作。 二、棒（壘）球簡易比賽規則講解 提問： 1.棒、壘球比賽的參加人數是多少？ 2.壘球比賽時的跑壘員可以離壘嗎？ 3.壘球比賽投手須用何種方式投球？ 4.你知道棒、壘球比賽時，何種狀況下稱之為好球嗎？ 5.棒球投手投出之好球如何判斷？發表：讓學生從舊經驗中回答問題。 說明：教師補充說明不足之處。 三、棒球規則 說明：教師說明好球之定義。 1.打擊者揮棒落空。 2.打擊者沒揮棒，但球通過好球帶。 3.打擊者擊出界外球。 4.球雖碰到打者身體，但打擊者卻揮棒落空。 5.在好球帶上碰到打擊者身體。 6.兩好球之後觸擊成界外球仍算好球，打擊者三振出局。 7.擦棒球被捕手接住及三好球數後的擦棒球。 | | (一)  【人權教育】1-4-3了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16認識性別權益相關的資源與法律.  (二)  【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | (一)  1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。  (二)  1.實作：能做出正確的傳、接球動作。 2.問答：對於棒（壘）球規則是否了解。 | (一)  1.課本 2.性侵害相關新聞事件  (二)  1.課本 2.棒球用具 3.壘球用具 |
| 十五  5.19  |  5.25 | 九年級畢業成績與畢業獎項審查會議  八年級拔河比賽  聯絡簿抽查  八年級本人格量表施測  高職實用技能班報名 | 第三篇為健康把關 第1章遠離傳染病  第五篇大家動起來 第2章乾坤一擲～標槍 | (一)  1.知道構成傳染病發生的三大因素。 2.知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。  (二)  1.了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2.認識握槍的基本方式。 3.認識標槍投擲的上肢動作。 4.學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。 | (一)  7-3-1運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、傳染病的發生 發表：請學生發表自己得到流行性感冒的經驗。 說明：教師簡單說明傳染病發生原因。 二、傳染病的發生 提問：人為什麼會得傳染病？  說明：發生傳染病的原因是由於病原體經由適當的傳染途徑進入抵抗力較弱的人體而引起。 三、傳染病的預防—消滅病原體 說明：預防傳染病的三要素。 整理：適當引導學生了解預防傳染病最重要是消滅病原體、增強人體抵抗力、管制傳染途徑。  歸納：由於傳染途徑的不同所以管制的方法也不一樣，教師可以舉生活中常發生的傳染病例子，提供學生更具體的預防方法。 總結：為了有效預防傳染病，鼓勵學生要做到保持空氣流通、食前便後洗手等良好衛生習慣。 四、傳染病的預防—增強人體抵抗力 說明：要有效預防傳染病，提升自身的抵抗力，是不可以輕忽的一環。 整理：使學生了解可以利用運動、均衡飲食、接種疫苗等方式，來增強自身抵抗力。 總結：強調要增強自身抵抗力的方法，須確實落實於日常生活中。  (二)  一、標槍的握法 說明：標槍握法一般分為三種，以第三種握法最為多數人所採用。二、標槍的投擲 說明：擲標槍的上肢動作指臂與腰部配合動作，是基礎的原地動作。  三、活動「一擲千金」 說明：投擲標槍的動作細緻複雜，為了在投擲過程中使用正確的動作並能順暢的投擲，對於上肢動作的必須經常加以練習。 | | (一)  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  (二)  【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | (一)  1.問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2.觀察：能踴躍發表自己想法。 3.問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。  (二)  1.問答：能說出正確答案。 2.觀察：能專注基本動作的學習。 | (一)  1.課本 2.傳染病相關資訊  (二)  1.課本 2.標槍 |
| 十六  5.26  |  6.1 | 水域安全宣導  學生才藝競賽  孟氏行為測驗  學生生涯檔案競賽 | 第三篇為健康把關 第1章遠離傳染病  第五篇大家動起來 第2章乾坤一擲～標槍 | (一)  1.認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2.了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。  (二)  1.學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2.認識標槍投擲的場地。 3.認識標槍投擲的比賽規則。 | (一)  7-3-1運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、傳染病的預防—管制傳染途徑 說明：傳染病的傳染途徑有許多種，提醒學生除了提高自身的抵抗力之外，也需要針對傳染病的傳染途徑進行把關，以免傳染病的發生。  二、登革熱 討論：了解預防登革熱的三不政策，都與斑蚊息息相關，請學生討論個人獨特的抗蚊方式，並與同學分享。  三、肺結核 提問：詢問學生什麼是肺結核？  說明：結核菌非常頑強，不易根除，且產生抗藥性的機會相當高，因此治療時不可以隨意停藥，或是放棄治療，以免影響治療。  提醒：於平日應該增強自身抵抗力，養成健康的生活習慣、多運動健身等方式，讓結核菌沒有侵犯的機會。 四、病毒性肝炎 提問：是否知道什麼是病毒性肝炎？ 說明：肝炎病毒在侵入體後，主要進入肝細胞內繁殖，造成病毒感染並引起肝臟發炎的狀況，這就是「病毒性肝炎」。 (二)  一、擲標槍的下肢動作 說明：擲標槍的下肢動作指腳步動作，是基礎的步法。 二、活動「夢想起飛」 說明：投擲標槍的動作細緻複雜，可利用紙飛機練習投擲標槍動作。 準備：大小與重量適中的紙飛機。 三、活動「前交叉步練習」 說明：為了加強投擲時的加速度以及順暢性，對於前交叉步必須經常加以練習。 實作： 1.運用排球或籃球場地寬度。 2.從球場一側的邊線，以前交叉步的方式移動到另一邊。 3.抵達後，再以前交叉步往回移動。提醒：先以緩慢步行做動作，待步法熟練後再加快速度，以加強擲槍的步法與下肢肌力。 | | (一)  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  (二)  【性別平等教育】3-4-3運用校園各種資源，突破性別限制。 | 3 | (一)  1.問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2.自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。  (二)  1.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2.實作：能做出正確的姿勢。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 | (一)  1.課本 2.傳染病相關資訊  (二)  1.課本 2.標槍 |
| 十七  6.2  |  6.8 | 端午節  校園安全巡邏 | 第三篇為健康把關 第2章擺脫慢性病  第五篇大家動起來 第3章水上運動～蛙泳 | (一)  1.認識健康檢查的重要性。 2.認識健康檢查的內容。  (二)  1.了解熱身運動之動作要領及重要性。 2.了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3.學會「陸上蛙腳」之動作 | (一)  1.認識健康檢查的重要性。 2.認識健康檢查的內容。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、健康檢查的重要 引導：健康檢查的目的在於「早期發現，早期治療！」，因為許多疾病在初期並無症狀。 調查：教師統計同學身體健康檢查的頻率。 發表：請同學踴躍發表對於健康檢查的看法。 說明：如果等疾病發生，有時還會錯過矯正及恢復健康的機會，主動關心自己健康而定期做健康檢查，是維護健康的重要方法之一。 二、健康檢查的內容 提問：大家知道健康檢查有哪些項目？可以在哪些地方從事健康檢查？  說明：社區與醫院都有提供免費健檢及自費檢查等，大家可以加以運用，以達到及早發現疾病的目的。 三、何時健康檢查 提問你知道什麼時候需要健康檢查？  說明：一般來說二十歲左右可作一次一般的體檢。 結論：把生命交給老天，把疾病交給良醫，把健康交給自已。  (二)  一、熱身運動 操作：提醒學生在進行熱身運動時要注意下列事項 1.呼吸是否保持順暢。 2.身體的位置是否正確。 3.每個動作要伸展十至二十秒鐘。 4.肌群伸展到微微疼痛時，一定要停止施力。 5.兩人一組進行熱身運動時，協助的同學一定要注意施做同學的感受，萬萬不可嬉鬧。 二、腿部動作 說明：動作進行時要注意以下四點  三、陸上蛙人 操作：教師請學生兩人一組進行練習。一人趴在池邊，另一人幫忙觀察。 提問：動作示範時，引導學生了解每個腿部動作所使用到的肌肉群。並藉由相互發問、討論來了解腿部動作時肌肉的運用。 | | (一)  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3能以正確姿勢換氣游泳。 | 3 | (一)  1.問答：能說出健康檢查的主要項目。 2.觀察：是否熱烈參與討論。  (二)  1.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 | (一)  1.課本 2.健康檢查相關資訊  (二)  1.課本 2.泳具 |
| 十八  6.9  |  6.15 | 畢業典禮 | 第三篇為健康把關 第2章擺脫慢性病  第五篇大家動起來 第3章水上運動～蛙泳 | (一)  1.認識慢性病。2.認識癌症及預防方法。3.認識心血管疾病。4.認識高血壓與冠心病。5.認識糖尿病及慢性病的預防方法。  (二)  1.學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2.能發現自己或他人動作的優缺點。 3.學習蛙泳划手都動作。 4.學習划手與換氣動作的配合。 5.蛙泳動作操作自動化。 | (一)  7-3-1運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  (二)  3-3-1計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5重視並能積極促進運動安全。 | | (一)  一、認識慢性病 提問：詢問學生是否知道慢性病有哪些？ 發表：鼓勵學生發表自己的看法。 說明：教師說明慢性病是指持續六個月以上的病程，多數需要長期的醫療指導，若造成殘障的後遺症，視症狀而有不同的復健方式。 二、癌症 說明：教師說明常見致癌危險因子有下列幾項： 1.藥物濫用2.嚼食檳榔3.燻烤類食物4.陽光曝曬5.飲酒過量6.罹癌親人7.煙癮過大8.醃製食物 三、心血管疾病—高血壓 統整：為有效預防高血壓，最重要保持理想體重、運動及定期測量血壓。 實作：可以利用簡單的電子血壓計，以分組進行的方式，讓每位同學測量血壓，並加以記錄。  四、預防慢性病前哨戰 歸納：因此為了有效預防慢性病的發生，可以參考下列實用的好方法： 1.培養健康的生活習慣2.均衡的營養攝取3.定期的健康檢查  (二)  一、水中腿部連續動作 說明：操作動作時，需注意的事項　 二、陸上蛙泳划水與換氣分解動作 說明：請學生先在岸上進行蛙泳划手分解動作練習。接著入水進行划手與換氣練習。並說明練習時注意下列事項 一、水中站立蛙泳划手與換氣練習  二、活動「划手接力賽」三、課後練習注意事項 說明：學習運動項目不可操之過急，因為每個人生長發育及參與運動的時間有所不同，一定會有不同程度的動作表現，所以練習時務必要把握循序漸進的原則。 | | (一)  【性別平等教育】2-4-9善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。  (二)  【生涯發展教育】1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 【海洋教育】1-4-2學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 【海洋教育】1-4-3能以正確姿勢換氣游泳。 | 3 | (一)  1.問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。  2.：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 3問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。  (二)  1.發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。 2.討論：請學生們列舉出易犯錯的姿勢。 | (一)  1.課本 2.慢性病相關資訊  (二)  1.課本 2.泳具 |
| 十九  6.16  |  6.22 | 新生報到 | 第三篇為健康把關 第3章正確使用醫療資源  第五篇大家動起來 第4章快樂的律動～舞蹈 | (一)  1.學習正確的就醫方式。  (二)  1.能配合音樂做出舞蹈動作。 | (一)  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  (二)  4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動 | | (一)  一、正確就醫 說明：選擇正確的就醫資源，可以保障我們的身體健康，同時也是現代國民的基本權利之一，以下提供幾項正確的就醫方式： 1.選擇家庭醫師 2.有病要找家庭醫師 二、正確利用醫療資源 說明：正確的利用醫療資源不僅能使大醫院的門診負荷量減輕，還可以節省就醫的時間與金錢，而目前我們可以利用的醫療資源有下列幾項： 1.公私立醫院 2.社區醫療群 3.診所 4.各鄉鎮區健康服務中心或衛生所 5.偏遠地區群體醫療執業中心或基層保健服務中心。  (二)  一、聰明快樂舞蹈 提問：喜歡跳舞的學生舉手？不喜歡跳舞的學生舉手？喜歡跳舞的學生請談談為什麼會喜歡跳舞，以及何時開始跳舞的經歷！ 發表：以學生過去認知經驗發表。 講解： 1.舞蹈有許多形式，例如：爵士舞、芭蕾、交際舞、祈雨舞等。 2.舞蹈並不一定要表演給別人看，可以是娛樂自己或是大家同樂。 3.接下來的舞蹈就是大家同樂而已！不必在乎自己做的美不美，只要你的心情和大家一樣快樂，你就是最棒的伙伴。 | | (一)  【家政教育】3-4-5了解有效的資源管理，並應用於生活中。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】3-4-6欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。 | 3 | (一)  1.問答：能說出國內的醫療資源。 2.問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。  (二)  1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。 | (一)  1.課本 2.健保相關資訊  (二)  1.課本 2.哨子 |
| 二十  6.23  |  6.29 | 6/26-6/27第三次段考 | 第三篇為健康把關（第三次段考） 第3章正確使用醫療資源  第五篇大家動起來（第三次段考） 第4章快樂的律動～舞蹈 | (一)  1.認識國內的醫療資源以及全民健保。 2.了解如何正確使用醫療資源。  (二)  1.發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。 | (一)  7-3-2選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  (二)  4-3-1了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3計畫及執行個人增進體適能表現的活動 | | (一)  一、正確使用全民健保 歸納：全民健保乃是政府在醫療上制定的一項措施，並且配合自2005年起使用的健保IC卡的上路，代表我國在醫療上的大躍進。而全民健保代表的意義為—「使用者付費」的觀念，因此人人享有全民健保，也是大家共有的資源，所以在使用全民共同的資源時，必須珍惜醫療資源，才能獲得更高品質的醫療服務。 二、活動「大家來找碴」 講解：教師為各組的表演做總結，並提出此活動的最終目的在於提醒大家—「善用全民健保，醫療資源沒煩惱」。  (二)  二、手舞足蹈 講解： 1.由老師示範第一種變化。 2.說明舞蹈要素表。 3.就其中的幾個要素作示範。 三、觀摩與欣賞 實作： 1.先跳一次原味的「瑪格蓮娜舞」。 2.猜拳決定表演的順序。 3.每次表演完一組，其他各組說出表演組所改變的舞蹈要素。 4.將各組的變奏曲，試著組合成班上的班舞。 5.教師可用數位攝影將全班的成果拍攝下來，供其他班級觀摩。 | | (一)  【家政教育】3-4-5了解有效的資源管理，並應用於生活中。  (二)  【家政教育】3-4-1運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】3-4-6欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。 | 3 | (一)  1.問答：能說出國內的醫療資源。 2.問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。  (二)  1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。 | (一)  1.課本 2.健保相關資訊  (二)  1.課本 2.哨子 |

**楊梅國中102學年度第1學期【健體領域】課程計劃（9年級）**

一、學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| **1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。**  **2.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。**  **3.培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。** | **4.學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。**  **5.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。**  **6.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。** |

二、各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週別**  **日期** | **學校行事主題學習** | **單元**  **活動**  **主題** | **單元學習目標** | | **相對應能力指標** | | **教學活動重點** | **六大議題** | **節**  **數** | **評量方式** | **教學資源** |
| 一  8.30  |  9.1 | 開學  教材統整  友善校園週 | **第１單元 身體面面觀(1)**  **第４單元 球類運動大拼盤(2)** | **【第１單元 身體面面觀】**  1.建立對身體自我悅納的態度及想法。  2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。  3.認識厭食症及暴食症。  4.了解過胖或過瘦對身體的影響。  5.由自我悅納進而建立健全的健康心態。  **【第４單元 球類運動大拼盤】**  1.了解團隊合作在比賽中的重要性。  2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。  3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。  4.發揮互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | | **【第１單元 身體面面觀】**2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **【第４單元 球類運動大拼盤】**  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第１單元 身體面面觀】**  1.利用圖表讓學生理解體型變化的趨勢，並探討可能原因。  2.透過課文文字引導學生探索媒體所塑造的刻板印象，例如：帥哥與美女的性別刻板印象、現代人的體型刻板印象等，提供學生省思媒體文化的機會。  3.帶領學生了解哪些因素會影響自己對身體形象的期待。  4.認識厭食症及暴食症。  5.透過BMI的認識，讓學生了解自己的實際狀況，並客觀的評估，而非主觀的認定，理解自己需要改變嗎？並了解人無法完美，進而接納自己的不完美。  **【第４單元 球類運動大拼盤】**  1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比  賽的可看性。  2.介紹何謂「第六人」。  3.進行伸展操及如影隨形活動。  4.教導進攻腳步。  5.教導進攻戰術「開後門」。  6.進行伸展操及敏捷訓練。  7.教導進攻戰術「掩護切入」。  8.教導防守步伐、搶籃板球。  9.教導防守陣型的類型。  10.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  【生涯發展教育】  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力 | **3** | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.問與答  5.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.課文圖表  2.學習活動單  3.相關影片或圖片 |
| 二  9.2  |  9.8 | 領域教學研究會  國家防災日宣導 | **第１章 體型價值觀(1)**  **第１章 攻城掠地…籃球(2)** | **【第１章 體型價值觀】**  1.建立對身體自我悅納的態度及想法。  2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。  3.認識厭食症及暴食症。  4.了解過胖或過瘦對身體的影響。  5.由自我悅納進而建立健全的健康心態。  **【第１章 攻城掠地…籃球】**  1.了解團隊合作在比賽中的重要性。  2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。  3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。  4.發揮互助合作的精神。  5.養成遵守規範  並尊重他人的行  為。 | | **【第１章 體型價值觀】**  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **【第１章 攻城掠地…籃球】**  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第１章 體型價值觀】**  1.利用圖表讓學生理解體型變化的趨勢，並探討可能原因。  2.透過課文文字引導學生探索媒體所塑造的刻板印象，例如：帥哥與美女的性別刻板印象、現代人的體型刻板印象等，提供學生省思媒體文化的機會。  3.帶領學生了解哪些因素會影響自己對身體形象的期待。  4.認識厭食症及暴食症。  5.透過BMI的認識，讓學生了解自己的實際狀況，並客觀的評估，而非主觀的認定，理解自己需要改變嗎？並了解人無法完美，進而接納自己的不完美。  **【第１章 攻城掠地…籃球】**  1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比  賽的可看性。  2.介紹何謂「第六人」。  3.進行伸展操及如影隨形活動。  4.教導進攻腳步。  5.教導進攻戰術「開後門」。  6.進行伸展操及敏捷訓練。  7.教導進攻戰術「掩護切入」。  8.教導防守步伐、搶籃板球。  9.教導防守陣型的類型。  10.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  【生涯發展教育】  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力 | **3** | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.問與答  5.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.課文圖表  2.學習活動單  3.相關影片或圖片 |
| 三  9.9  |  9.15 | 國家防災日預演  人際互動宣導  生涯專題演講  9/14親職日 | **第１章 體型價值觀(1)**  **第１章 攻城掠地…籃球(2)** | **【第１章 體型價值觀】**  1.建立對身體自我悅納的態度及想法。  2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。  3.認識厭食症及暴食症。  4.了解過胖或過瘦對身體的影響。  5.由自我悅納進而建立健全的健康心態。  **【第１章 攻城掠地…籃球】**  1.了解團隊合作在比賽中的重要性。  2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。  3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。  4.發揮互助合作的精神。  5.養成遵守規範  並尊重他人的行  為。 | | **【第１章 體型價值觀】**  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **【第１章 攻城掠地…籃球】**  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第１章 體型價值觀】**  1.利用圖表讓學生理解體型變化的趨勢，並探討可能原因。  2.透過課文文字引導學生探索媒體所塑造的刻板印象，例如：帥哥與美女的性別刻板印象、現代人的體型刻板印象等，提供學生省思媒體文化的機會。  3.帶領學生了解哪些因素會影響自己對身體形象的期待。  4.認識厭食症及暴食症。  5.透過BMI的認識，讓學生了解自己的實際狀況，並客觀的評估，而非主觀的認定，理解自己需要改變嗎？並了解人無法完美，進而接納自己的不完美。  **【第１章 攻城掠地…籃球】**  1.說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比  賽的可看性。  2.介紹何謂「第六人」。  3.進行伸展操及如影隨形活動。  4.教導進攻腳步。  5.教導進攻戰術「開後門」。  6.進行伸展操及敏捷訓練。  7.教導進攻戰術「掩護切入」。  8.教導防守步伐、搶籃板球。  9.教導防守陣型的類型。  10.教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  【生涯發展教育】  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力 | **3** | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.問與答  5.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.課文圖表  2.學習活動單  3.相關影片或圖片 |
| 四  9.16  |  9.22 | 教師節慶祝藝文競賽評分與展覽 | **第１章 體型價值觀(1)**  **第２章 直截了當…排球(2)** | **【第１章 體型價值觀】**  1.了解體重代表的意義及對健康的重要。  2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  3.認識評估體型的正確方法。  4.建立對於體重的正確概念。  **【第２章 直截了當…排球】**  1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。  2.學會攔網的技術。  3.了解攔網步法的運用。  4複習排球運動的各種技術。 | | **【第１章 體型價值觀】**  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **【第２章 直截了當…排球】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | **【第１章 體型價值觀】**  1.利用圖表讓學生理解體型變化的趨勢，並探討可能原因。  2.透過課文文字引導學生探索媒體所塑造的刻板印象，例如：帥哥與美女的性別刻板印象、現代人的體型刻板印象等，提供學生省思媒體文化的機會。  3.帶領學生了解哪些因素會影響自己對身體形象的期待。  4.認識厭食症及暴食症。  5.透過BMI的認識，讓學生了解自己的實際狀況，並客觀的評估，而非主觀的認定，理解自己需要改變嗎？並了解人無法完美，進而接納自己的不完美。  **【第２章 直截了當…排球】**  1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。  2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。  3.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。  4.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | **3** | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.問與答  5.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.課文圖表  2.學習活動單  3.相關影片或圖片 |
| 五  9.23  |  9.29 | 登革熱防治宣導  性別平等宣導  教師節慶祝藝文競賽評分與展覽 | **第２章 體重現代觀(1)**  **第２章 直截了當…排球(2)** | **【第１章 體型價值觀】**  1.了解體重代表的意義及對健康的重要。  2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  3.認識評估體型的正確方法。  4.建立對於體重的正確概念。  **【第２章 直截了當…排球】**  1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。  2.學會攔網的技術。  3.了解攔網步法的運用。  4複習排球運動的各種技術。 | | **【第１章 體型價值觀】**  2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  **【第２章 直截了當…排球】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | **【第１章 體型價值觀】**  1.利用圖表讓學生理解體型變化的趨勢，並探討可能原因。  2.透過課文文字引導學生探索媒體所塑造的刻板印象，例如：帥哥與美女的性別刻板印象、現代人的體型刻板印象等，提供學生省思媒體文化的機會。  3.帶領學生了解哪些因素會影響自己對身體形象的期待。  4.認識厭食症及暴食症。  5.透過BMI的認識，讓學生了解自己的實際狀況，並客觀的評估，而非主觀的認定，理解自己需要改變嗎？並了解人無法完美，進而接納自己的不完美。  **【第２章 直截了當…排球】**  1.教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。  2.指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。  3.指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。  4.複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | **3** | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.問與答  5.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.課文圖表  2.學習活動單  3.相關影片或圖片 |
| 六  9.30  |  10.6 | 健康促進宣導  健康檢查  學生生涯檔案夾說明/發放  認輔會議 | **第２章 體重現代觀(1)**  **第３章 掌握青春…手球(2)** | **【第２章 體重現代觀】**  1.了解體重代表的意義及對健康的重要。  2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  3.認識評估體型的正確方法。  4.建立對於體重的正確概念。  5澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。  。  **【第３章 掌握青春…手球】**  1.了解7公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。  2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。  3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。  4.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。  5.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。 | | **【第２章 體重現代觀】**  1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第３章 掌握青春…手球】**  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | | **【第２章 體重現代觀】**  1.說明體重在生理變化代表的意義。  2.說明體脂肪的測量方式，以及存在位置在兩性間的差異，因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅也就不同。  3.說明體脂肪形成原因，引導學生思考自己是否具有肥胖的危險因子。  4.透過討論來辨識哪些屬於不正確的減重方式，以及其對於身體健康的影響。  5.利用批判性思考的方式，對於現有之減重廣告進行思考與了解。  6.引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。  **【第３章 掌握青春…手球】**  1.簡介沙灘手球。  2.複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。  3.介紹團隊攻擊陣型。  4.介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。  5.指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守鬥牛練習。  6.指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。 | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.分組討論  5.影片欣賞  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單  2.廣告單張或是相關圖片  3.相關新聞影片 |
| 七  10.7  |  10.13 | 查核教學進度  英語實作工作坊  高關懷小團體檢討會  10/10國慶日 | **第２章 體重現代觀(1)**  **第４章 大顯身手…足球(2)** | **【第２章 體重現代觀】**  1.了解體重代表的意義及對健康的重要。  2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  3.認識評估體型的正確方法。  4.建立對於體重的正確概念。  5澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。  。  **【第４章 大顯身手…足球】**  1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。  2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。  3.學習運球、假動作與守門員的動作。  4.培養欣賞並體  驗足球比賽的樂  趣，發展足球運動  潛能。 | **【第２章 體重現代觀】**  1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第４章 大顯身手…足球】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | **【第２章 體重現代觀】**  1.說明體重在生理變化代表的意義。  2.說明體脂肪的測量方式，以及存在位置在兩性間的差異，因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅也就不同。  3.說明體脂肪形成原因，引導學生思考自己是否具有肥胖的危險因子。  4.透過討論來辨識哪些屬於不正確的減重方式，以及其對於身體健康的影響。  5.利用批判性思考的方式，對於現有之減重廣告進行思考與了解。  6.引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。  **【第４章 大顯身手…足球】**  1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。  2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。  3.學習運球、假動作與守門員的動作。  4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.分組討論  5.影片欣賞  1.觀察  2.實作及表現 | 1.學習活動單  2.廣告單張或是相關圖片  3.相關新聞影片 |
| 八  10.14  |  10.20 | **10.16-10/17第一次段考** | **第２章 體重現代觀(1)**  **第５章**  **固若金**  **湯…棒**  **球(2)** | **【第２章 體重現代觀】**  1.了解體重代表的意義及對健康的重要。  2.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。  3.認識評估體型的正確方法。  4.建立對於體重的正確概念。  5澄清與了解各種減重方法，並選擇正確的減重策略。  **【第５章 固若金**  **湯…棒球】**  1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。  2.學會投手投球的動作要領。  3.學會觸擊短打的動作要領。  4.了解暗號的種類與操作要領。  5.養成誠實負責的處事態度。  6.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 | **【第２章 體重現代觀】**  1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第５章 固若金**  **湯…棒球】**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第２章 體重現代觀】**  1.說明體重在生理變化代表的意義。  2.說明體脂肪的測量方式，以及存在位置在兩性間的差異，因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅也就不同。  3.說明體脂肪形成原因，引導學生思考自己是否具有肥胖的危險因子。  4.透過討論來辨識哪些屬於不正確的減重方式，以及其對於身體健康的影響。  5.利用批判性思考的方式，對於現有之減重廣告進行思考與了解。  6.引導學生了解對身體健康有益的體重控制方式，並分析過重、過輕及維持健康體重，三種不同的體重控制策略。  **【第５章 固若金湯…棒球】**  1.介紹我國職業棒球發展之沿革。  2.介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。  3.介紹觸擊短打。  4.介紹比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。  5.指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。  6.指導學生進行唯我獨尊活動。  7.說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第116頁「戰況分析表」。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。  【人權教育】  2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.分組討論  5.影片欣賞  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單  2.廣告單張或是相關圖片  3.相關新聞影片 |
| 九  10.21  |  10.27 | 校慶運動會  憂鬱防治宣導  生涯專題演講  特教宣導月 | **第２單元 快樂人生開步走(1)**  **第５單元**  **我是大力**  **士(2)** | **【第２單元 快樂人生開步走】**  1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。  2.能以正向的態度面對壓力。  3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力  **【第５單元 我是**  **大力士】**  1.了解肌力與肌耐力的重要性。  2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。  3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。  4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。  5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。 | **【第２單元 快樂人生開步走】**  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  **【第５單元 我是**  **大力士】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第２單元 快樂人生開步走】**  1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。  2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。  3.介紹壓力對人體造成的影響。  4.介紹壓力造成的心身症狀。  5.介紹面對壓力時的調適方法。  6.說明有效解決壓力的方法和步驟。  **【第５單元 我是**  **大力士】**  1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。  2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。  3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。  4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。  5.指導學生完成課文第127頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。 | | 【性別平等教育】  3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 3 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單 |
| 十  10.28  |  11.3 | 畢業生拍照  九年級興趣測驗  八年級多因素性向分析 | **第１章 與壓力同行(1)**  **第１章**  **大力水**  **手…肌**  **力與肌耐**  **力(2)** | **【第１章 與壓力同行】**  1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。  2.能以正向的態度面對壓力。  3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。  **【第１章 大力水**  **手…肌力與肌耐**  **力】**  1.了解肌力與肌耐力的重要性。  2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。  3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。  4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。  5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。 | **【第１章 與壓力同行】**  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  **【第１章 大**  **力水手…肌**  **力與肌耐力】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第１章 與壓力同行】**  1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。  2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。  3.介紹壓力對人體造成的影響。  4.介紹壓力造成的心身症狀。  5.介紹面對壓力時的調適方法。  6.說明有效解決壓力的方法和步驟。  **【第１章 大力水手…肌力與肌耐力】**  1.介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。  2.說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。  3.指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。  4.指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。  5.指導學生完成課文第127頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。 | | 【性別平等教育】  3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 3 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單 |
| 十一  11.4  |  11.10 | 自治鎮長選舉投開票  性平專題演講 | **第１章 與壓力同行(1)**  **第２章**  **勇冠三**  **軍…鐵**  **人三項**  **(2)** | **【第１章 與壓力同行】**  1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。  2.能以正向的態度面對壓力。  3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。  **【第２章 勇冠三**  **軍…鐵人三項】**  1.了解鐵人三項的精神。  2.了解練習鐵人三項的益處  3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。  4.認識鐵人三項不同距離的競賽。  5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。  6.學會長時間耐力  運動營養補充的  方法。 | **【第１章 與壓力同行】**  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。  7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。  **【第２章 勇冠三**  **軍…鐵人三項】**  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第１章 與壓力同行】**  1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。  2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。  3.介紹壓力對人體造成的影響。  4.介紹壓力造成的心身症狀。  5.介紹面對壓力時的調適方法。  6.說明有效解決壓力的方法和步驟。  **【第２章 勇冠三**  **軍…鐵人三項】**  1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。  2.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。  3.學會鐵人三項運動的技巧。  4.養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。 | | 【性別平等教育】  3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 3 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單 |
| 十二  11.11  |  11.17 | 七年級國文背誦抽測  八年級英語朗讀抽測  健康促進宣導  九年級班際排球賽  高關懷彈性課程 | **第２章 與情緒過招(1)**  **第２章**  **勇冠三**  **軍…鐵**  **人三項(2)** | **【第２章 與情緒過招】**  1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。  2.認識異常行為及其防治方法。  **【第２章 勇冠三**  **軍…鐵人三項】**  1.了解鐵人三項的精神。  2.了解練習鐵人三項的益處  3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。  4.認識鐵人三項不同距離的競賽。  5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。  6.學會長時間耐力  運動營養補充的  方法。 | **【第２章 與情緒過招】**  6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第２章 勇冠三**  **軍…鐵人三項】**  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第２章 與情緒過招】**  1.說明人的基本四種情緒。  2.說明情緒的特質。  3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。  4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。  5.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。  6.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。  **【第２章 勇冠三**  **軍…鐵人三項】**  1.了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。  2.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。  3.學會鐵人三項運動的技巧。  4.養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。 | | 【性別平等教育】  2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。  2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 十三  11.18  |  11.24 | 環境教育淨山健走 | **第２章 與情緒過招(1)**  **第３章 力拔山河…八人制拔河**  **(2)** | **【第２章 與情緒過招】**  1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。  2.認識異常行為及其防治方法。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河**  **】**  1.了解八人制拔河的起源。  2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。  3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。  4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。  5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。  6.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | **【第２章 與情緒過招】**  6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河**  **】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | | **【第２章 與情緒過招】**  1.說明人的基本四種情緒。  2.說明情緒的特質。  3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。  4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。  5.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。  6.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河】**  1.了解拔河運動的起源。  2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。  3.介紹八人制拔河的場地與相關器材。  4.體會如何運用身體各部位施力。  5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。  6.體會如何運用身體各部位施力。  7.練習團隊進攻動作。  8.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。  9.提醒施作過程應注意事項。  10.進行實戰比賽。 | | 【性別平等教育】  2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。  2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  1-4-5 接納自己的性別特質。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  【生涯發展教育】  1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。  【海洋教育】  1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。  1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.問與答 |  |
| 十四  11.25  |  12.1 | 查核教學進度 | **第２章 與情緒過招(1)**  **第３章 力拔山河…八人制拔河**  **(2)** | **【第２章 與情緒過招】**  1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。  2.認識異常行為  及其防治方法。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河**  **】**  1.了解八人制拔河的起源。  2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。  3.了解八人制拔  河簡易規則、相關  比賽器材及設備。  4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。  5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。  6.培養尊重他人  及團隊合作的精  神。 | **【第２章 與情緒過招】**  6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河**  **】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | | **【第２章 與情緒過招】**  1.說明人的基本四種情緒。  2.說明情緒的特質。  3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。  4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。  5.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。  6.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河】**  1.了解拔河運動的起源。  2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。  3.介紹八人制拔河的場地與相關器材。  4.體會如何運用身體各部位施力。  5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。  6.體會如何運用身體各部位施力。  7.練習團隊進攻動作。  8.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。  9.提醒施作過程應注意事項。  10.進行實戰比賽。 | | 【性別平等教育】  2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。  2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  1-4-5 接納自己的性別特質。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  【生涯發展教育】  1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。  【海洋教育】  1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。  1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.問與答 |  |
| 十五  12.2  |  12.8 | **12/3-12/4第二次段考**  體適能宣導月  特教宣導月 | **第２章 與情緒過招(1)**  **第３章 力拔山河…八人制拔河**  **(2)** | **【第２章 與情緒過招】**  1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。  2.認識異常行為  及其防治方法。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河**  **】**  1.了解八人制拔河的起源。  2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。  3.了解八人制拔  河簡易規則、相關  比賽器材及設備。  4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。  5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。  6.培養尊重他人  及團隊合作的精  神。 | **【第２章 與情緒過招】**  6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。  6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河**  **】**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。  6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 | | **【第２章 與情緒過招】**  1.說明人的基本四種情緒。  2.說明情緒的特質。  3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。  4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。  5.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。  6.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。  **【第３章 力拔山河…八人制拔河】**  1.了解拔河運動的起源。  2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。  3.介紹八人制拔河的場地與相關器材。  4.體會如何運用身體各部位施力。  5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。  6.體會如何運用身體各部位施力。  7.練習團隊進攻動作。  8.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。  9.提醒施作過程應注意事項。  10.進行實戰比賽。 | | 【性別平等教育】  2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。  2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。  【家政教育】  4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-1-2 尊重不同性別者的特質。  1-4-5 接納自己的性別特質。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  【生涯發展教育】  1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。  【海洋教育】  1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。  1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.觀察  2.紀錄  3.課前準備  4.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.問與答 |  |
| 十六  12.9  |  12.15 | 全校作業抽查  生涯專題演講  美術班校外教學 | **第３單元**  **遠離迷惑**  **迎向健康**  **(1)**  **第６單元**  **躍動生命**  **的節奏**  **(2)** | **【第３單元 遠離迷惑迎向健康】**  1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。  2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。  3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。  4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。  5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。  **【第６單元 躍動**  **生命的節奏】**  1.了解競技啦啦隊的發展歷史。  2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。  3.學會跳躍。  4.學會舞伴技巧的操作與組合方法。  5.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。  6.培養團隊合作的精神。  7.激發運動參與的樂趣。  8.培養團隊合作的精神。  9.激發運動參與的樂趣。 | **【第３單元 遠離迷惑迎向健康】**  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  **【第６單元 躍動**  **生命的節奏】**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | **【第３單元 遠離迷惑迎向健康】**  1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。  2.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。  3.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。  4.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。  5.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。  6.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。  **【第６單元 躍動生命的節奏】**  1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。  2.跳躍教學與練習。  3.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。  4.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。  5.身體造型遊戲、講評與心得分享。 | | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。  【家政教育】  3-4-3 建立合宜的生活價值觀。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  【生涯發展教育】  1 - 3 - 1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2 - 3 - 2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。  【海洋教育】  1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。  1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.觀察  2.實作及表現  3.課前準備  4.分組討論  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧學習活動單 |
| 十七  12.16  |  12.22 | 英資班成果發表 | **第１章**  **致命的迷**  **幻世界**  **(1)**  **第１章 步步高升…競技啦啦隊(2)** | **【第１章致命的迷**  **幻世界】**  1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。  2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。  3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。  4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。  5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。  **【第１章 步步高升…競技啦啦隊】**  1.了解競技啦啦隊的發展歷史。  2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。  3.學會跳躍。  4.學會舞伴技巧的操作與組合方法。  5.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。  6.培養團隊合作的精神。  7.激發運動參與的樂趣。  8.培養團隊合作的精神。  9.激發運動參與的樂趣。 | **【第１章致命**  **的迷幻世界】**  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  **【第１章 步步高升…競技啦啦隊】**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 | | **【第１章致命的迷幻世界】**  1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。  2.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。  3.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。  4.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。  5.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。  6.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。  **【第１章 步步高升…競技啦啦隊】**  1.競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。  2.跳躍教學與練習。  3.舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。  4.金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。  5.身體造型遊戲、講評與心得分享。 | | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。  【家政教育】  3-4-3 建立合宜的生活價值觀。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【家政教育】  4-4-1 肯定自己，尊重他人。  【生涯發展教育】  1 - 3 - 1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2 - 3 - 2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。  【海洋教育】  1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。  1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。 | 3 | 1.觀察  2.實作及表現  3.課前準備  4.分組討論  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧學習活動單 |
| 十八  12.23  |  12.29 | 歲末感恩大會與才藝競賽  專業團隊申請 | **第１章**  **致命的迷**  **幻世界**  **(1)**  **第２章 氧身功夫…武術(2)** | **【第１章致命的迷**  **幻世界】**  1.解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。  2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。  3.了解毒品對於生理、心理、家庭與社會的影響。  4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。  5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。  **【第２章 氧身功夫…武術】**  1.了解武術運動的國際競賽現況。  2.了解武術運動的簡易競賽規則。  3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。  4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。  5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。  6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。 | **【第１章致命**  **的迷幻世界】**  5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。  **【第２章 氧身功夫…武術】**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **【第１章致命的迷幻世界】**  1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。  2.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。  3.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。  4.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。  5.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。  6.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。  **【第２章 氧身功夫…武術】**  1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。  2.進行快腿旋風活動。  3.教導學生進行功夫拳活動。  4.講解與示範、練習氧身武術操一～四。  5.複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。  6.練習氧身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。 | | 【人權教育】  2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。  【家政教育】  3-4-3 建立合宜的生活價值觀。  4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。  【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 3 | 1.觀察  2.實作及表現  3.課前準備  4.分組討論  1.觀察  2.實作及表現 | ‧學習活動單 |
| 十九  12.30  |  1.5 | 數理資優班成果發表會 | **第２章**  **健康的**  **愛、安全**  **的性(1)**  **第２章**  **氧身功**  **夫…武**  **術(2)** | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1.了解性病的種類與症狀。  2.了解性病的預防方法。  3.培養從事安全性行為的態度。  4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。  **【第２章氧身功**  **夫…武術】**  1.了解武術運動的國際競賽現況。  2.了解武術運動的簡易競賽規則。  3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。  4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。  5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。  6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。 | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  **【第２章氧身功**  **夫…武術】**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。  2.介紹淋病和非淋菌性尿道炎的症狀、成因與治療方法。  3.介紹梅毒、尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。  4.進行愛滋病傳播網活動。  5.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。  6.進行愛滋病患共同生活行為澄清活動，並說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。  7.尊重身體自主權，說明較安全的性行為對於預防性病的重要。  **【第２章 氧身功夫…武術】**  1.介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。  2.進行快腿旋風活動。  3.教導學生進行功夫拳活動。  4.講解與示範、練習氧身武術操一～四。  5.複習氧身武術操一～四，講解與示範、練習氧身武術操五～八。  6.練習氧身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。 | | 【性別平等教育】  2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。  2-4-10 認識安全性行為並保護自己。  【人權教育】  1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 | 3 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.習作  2.參考資料（教冊p.75） |
| 二十  1.6  |  1.12 | 查核教學進度  聯絡簿抽查 | **第２章**  **健康的**  **愛、安全**  **的性(1)**  **第３章 繩乎其技…跳繩(2)** | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1.了解性病的種類與症狀。  2.了解性病的預防方法。  3.培養從事安全性行為的態度。  4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。  **【第３章 繩乎其技…跳繩】**  1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。  2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。  3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。  4.培養學生思考與創作的能力。 | **【第２章健康**  **的愛、安全的**  **性】**  1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  **【第３章 繩乎其技…跳繩】**  1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。  2.介紹淋病和非淋菌性尿道炎的症狀、成因與治療方法。  3.介紹梅毒、尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。  4.進行愛滋病傳播網活動。  5.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。  6.進行愛滋病患共同生活行為澄清活動，並說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。  7.尊重身體自主權，說明較安全的性行為對於預防性病的重要。  **【第３章 繩乎其技…跳繩】**  1.介紹跳繩運動的起源與發展。  2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機，及在何種時機做跳躍的動作較佳。  3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。  4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。  5.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。  6.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，在繩中跳躍的同學若想離開繩子時，三人應在向上跳躍落地後，迅速向甲的右方沿著中間線跑出。  7.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。  8.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。 | | 【性別平等教育】  2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。  2-4-10 認識安全性行為並保護自己。  【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【生涯發展教育】  1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 | 3 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.習作  2.參考資料（教冊p.75） |
| 二十一  1.13  |  1.19 | **1/16/-1/17第三次段考**  **結業式** | **第２章**  **健康的**  **愛、安全**  **的性(1)**  **第３章 繩乎其技…跳繩(2)** | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1.了解性病的種類與症狀。  2.了解性病的預防方法。  3.培養從事安全性行為的態度。  4.培養關懷與支持愛滋病患的態度。  **【第３章 繩乎其技…跳繩】**  1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。  2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。  3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。  4.培養學生思考與創作的能力。 | **【第２章健康**  **的愛、安全的**  **性】**  1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。  1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  **【第３章 繩乎其技…跳繩】**  1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **【第２章健康的**  **愛、安全的性】**  1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。  2.介紹淋病和非淋菌性尿道炎的症狀、成因與治療方法。  3.介紹梅毒、尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。  4.進行愛滋病傳播網活動。  5.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。  6.進行愛滋病患共同生活行為澄清活動，並說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。  7.尊重身體自主權，說明較安全的性行為對於預防性病的重要。  **【第３章 繩乎其技…跳繩】**  1.介紹跳繩運動的起源與發展。  2.搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機，及在何種時機做跳躍的動作較佳。  3.將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。  4.一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。  5.兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。  6.三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，在繩中跳躍的同學若想離開繩子時，三人應在向上跳躍落地後，迅速向甲的右方沿著中間線跑出。  7.每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。  8.請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。 | | 【性別平等教育】  2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。  2-4-10 認識安全性行為並保護自己。  【性別平等教育】  1-4-5 接納自己的性別特質。  【生涯發展教育】  1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 | 3 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.習作  2.參考資料（教冊p.75） |

**楊梅國中102學年度第2學期【健體領域】課程計劃（9年級）**

一、學習目標

|  |  |
| --- | --- |
| **1.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。**  **2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。**  **3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。** | **4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。**  **5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。** |

二、各單元內涵分析

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週別**  **日期** | **學校行事主題學習** | **單元**  **活動**  **主題** | **單元學習目標** | | **相對應能力指標** | | **教學活動重點** | **六大議題** | **節**  **數** | **評量方式** | **教學資源** |
| 一  2.10  |  2.16 | 開學  教材統整  元宵節  友善校園週 | 第１單元 飲食消費新趨勢(1)  第４單元 超越巔峰顯神通(2) | **第１單元 飲食消費新趨勢(1)**  1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。  2.了解媒體對飲食消費行為的影響。  3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。  **第４單元 超越巔峰顯神通(2)**  1.了解三對三鬥牛比賽的方法。  2.了解並學會各種戰術。  3.熟練各種戰術並能加以運用。  4.培養互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | | **第１單元 飲食消費新趨勢(1)**  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  **第４單元 超越巔峰顯神通(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **第１單元 飲食消費新趨勢(1)**  1.說明食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。  2.認識生活中的抗氧化食物。  3.說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。  4.提醒學生除了要有正確認識，更不可輕信媒體報導。  5.認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。  6.教導如何正確選購健康食品。  **第４單元 超越巔峰顯神通(2)**  1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。  2.教師說明街頭籃球的由來及其原始創立的意義。  3.指導學生進行全場三人傳球上籃。  4.說明參與比賽時的正確觀念，及指導學生進行反向掩護戰術練習。  5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。  6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。  7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。  8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。  9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 | 【家政教育】  1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等 |
| 二  2.17  |  2.23 | 九年級進班宣導  12年就學輔導會議 | 第１章 現  代飲食趨  勢(1)  第１章 叱  風雲—  籃球(2) | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。  2.了解媒體對飲食消費行為的影響。  3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。  **第１章 叱**  **風雲—**  **籃球(2)**  1.了解三對三鬥牛比賽的方法。  2.了解並學會各種戰術。  3.熟練各種戰術並能加以運用。  4.培養互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  **第１章 叱**  **風雲—**  **籃球(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  1.說明食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。  2.認識生活中的抗氧化食物。  3.說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。  4.提醒學生除了要有正確認識，更不可輕信媒體報導。  5.認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。  6.教導如何正確選購健康食品。  **第１章 叱**  **風雲—**  **籃球(2)**  1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。  2.教師說明街頭籃球的由來及其原始創立的意義。  3.指導學生進行全場三人傳球上籃。  4.說明參與比賽時的正確觀念，及指導學生進行反向掩護戰術練習。  5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。  6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。  7.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。  8.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。  9.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 | 【家政教育】  1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等 |
| 三  2.24  |  3.2 | 多元進路宣導 | 第１章 現  代飲食趨  勢(1)  第１章 叱  風雲—  籃球(2) | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。  2.了解媒體對飲食消費行為的影響。  3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。  **第１章 叱**  **風雲—**  **籃球(2)**  1.了解三對三鬥牛比賽的方法。  2.了解並學會各種戰術。  3.熟練各種戰術並能加以運用。  4.培養互助合作的精神。  5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  **第１章 叱**  **風雲—**  **籃球(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 | | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  1.說明食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。  2.認識生活中的抗氧化食物。  3.說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。  4.提醒學生除了要有正確認識，更不可輕信媒體報導。  5.認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。  6.教導如何正確選購健康食品。  **第１章 叱**  **風雲—**  **籃球(2)**  1.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。  2.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 | 【家政教育】  1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等 |
| 四  3.3  |  3.9 | 健康促進宣導  防災疏散演練  性別平等宣導  綜高宣導  輪調班宣導  3/8親職日 | 第１章 現  代飲食趨  勢(1)  第２章以智取勝—排球(2) | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。  2.了解媒體對飲食消費行為的影響。  3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。  **第２章以智取勝—排球(2)**  1.了解排球的各式基本攻擊技術。  2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。  3.增加運動欣賞的能力。  4.學會如何將排球戰術運用在比賽上。  5.增加運動欣賞的能力。 | | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。  2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。  **第２章以智取勝—排球(2)**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **第１章 現**  **代飲食趨**  **勢(1)**  1.說明食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。  2.認識生活中的抗氧化食物。  3.說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。  4.提醒學生除了要有正確認識，更不可輕信媒體報導。  5.認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過份期待。  6.教導如何正確選購健康食品。  **第２章以智取勝—排球(2)**  1.複習排球基本動作的組合練習與實作。  2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。 | 【家政教育】  1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.學生反應及分享  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等 |
| 五  3.10  |  3.16 | 健康促進宣導 | 第２章 安全衛生的飲食(1)  第２章以智取勝—排球(2) | **第２章 安全衛生的飲食(1)**  1.體認安全衛生的飲食之重要性。  2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。  3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。  4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。  **第２章以智取勝—排球(2)**  1.了解排球的各式基本攻擊技術。  2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。  3.增加運動欣賞的能力。  4.學會如何將排球戰術運用在比賽上。  5.增加運動欣賞的能力。 | **第２章 安全衛生的飲食(1)**  2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。  **第２章以智取勝—排球(2)**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **第２章 安全衛生的飲食(1)**  1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。  2.了解食物中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。  3.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。  4.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。  5.學會該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。  **第２章以智取勝—排球(2)**  1.教師配合課文介紹各種接發球。  2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。  3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。  。 | | 【家政教育】  3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。  【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧習作 |
| 六  3.17  |  3.23 | 查核教學進度  健康促進宣導 | 第２章 安全衛生的飲食(1)  第３章克敵制勝—桌球(2) | **第２章 安全衛生的飲食(1)**  1.體認安全衛生的飲食之重要性。  2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。  3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。  4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。  **第３章克敵制勝—桌球(2)**  1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。  2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。  3.學會正手殺球基本動作，並運用於比賽中。  4.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。  5.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。  6.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。  7.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 | **第２章 安全衛生的飲食(1)**  2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。  **第３章克敵制勝—桌球(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | **第２章 安全衛生的飲食(1)**  1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。  2.了解食物中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。  3.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。  4.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。  5.學會該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。  **第３章克敵制勝—桌球(2)**  1.介紹桌球運動發展簡史。  2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。  3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 | | 【家政教育】  3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。  【性別平等教育】  1-1-2 了解自我身心狀況。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧習作 |
| 七  3.24  |  3.30 | 3/27-3/28第一次段考  反毒宣導  八年級職業試探 | 第２章 安  全衛生的  飲食(1)  第３章克敵  制勝—桌  球(2) | **第２章 安**  **全衛生的**  **飲食(1)**  1.體認安全衛生的飲食之重要性。  2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。  3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。  4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。  **第３章克敵**  **制勝—桌**  **球(2)**  1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。  2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。  3.學會正手殺球基本動作，並運用於比賽中。  4.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。  5.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。  6.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。  7.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 | **第２章 安**  **全衛生的**  **飲食(1)**  2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。  2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。  **第３章克敵**  **制勝—桌**  **球(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。  7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 | | **第２章 安**  **全衛生的**  **飲食(1)**  1.藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。  2.了解食物中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。  3.教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。  4.藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。  5.學會該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。  **第３章克敵**  **制勝—桌**  **球(2)**  1.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。  2.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。  3.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。  4.說明如何運用基本動作製造殺球機會。  5.指導學生完成練習記錄表。 | | 【家政教育】  3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。  【性別平等教育】  1-2-1 學習表現自我特質。  【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | **3** | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧習作 |
| 八  3.31  |  4.6 | 4/1-4/3畢業旅行  4/2-4/3隔宿旅行  婦幼節  清明節  家庭教育宣導月 | 第２單元  綠色生活  護地球(1)  第４章 全  力出擊—  羽球(2) | **第２單元**  **綠色生活**  **護地球(1)**  1.了解人類行為與科技對環境的影響。  2.知道環境問題對人類健康的影響。  **第４章 全**  **力出擊—**  **羽球(2)**  1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。  2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。  3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。  4.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。  5.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。 | **第２單元**  **綠色生活**  **護地球(1)**  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第４章 全**  **力出擊—**  **羽球(2)**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | **第２單元**  **綠色生活**  **護地球(1)**  1.以世界各地發生的環境新聞為出發點，搭配「關鍵時刻」，介紹氣候變遷與全球暖化的議題，讓學生思考人為經濟活動與環境的相關之處。  2.介紹科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。  3.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。  4.介紹水汙染的現況及汙染的水質對健康造成的危害。  5.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。  6.藉由國內外的成功案例勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。  **第４章 全**  **力出擊—**  **羽球(2)**  1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。  2.進行兩人輪轉跑位練習。  3.介紹雙打比賽規則。  4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。  5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。  6.進行兩人輪轉跑位練習。  7.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。  【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | **3** | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 九  4.7  |  4.13 | 語文競賽校內初賽  表演藝術獎座  職業體驗講座  自殺防治宣導  美術班畢業展 | 第１章 關  心我們的  環境(1)  第４章 全  力出擊—  羽球(2) | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  1.了解人類行為與科技對環境的影響。  2.知道環境問題對人類健康的影響。  **第４章 全**  **力出擊—**  **羽球(2)**  1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。  2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。  3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。  4.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。  5.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。 | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第４章 全**  **力出擊—**  **羽球(2)**  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。  3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 | | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  1.以世界各地發生的環境新聞為出發點，搭配「關鍵時刻」，介紹氣候變遷與全球暖化的議題，讓學生思考人為經濟活動與環境的相關之處。  2.介紹科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。  3.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。  4.介紹水汙染的現況及汙染的水質對健康造成的危害。  5.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。  6.藉由國內外的成功案例勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。  **第４章 全**  **力出擊—**  **羽球(2)**  1.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。  2.說明比賽時戰術運用的方式與時機。  3.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。  【生涯發展教育】  3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。 | **3** | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 十  4.14  |  4.20 | 班際拔河比賽  班際排球賽 | 第１章 關  心我們的  環境(1)  第５單元 創造人生力與美(2) | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  1.了解人類行為與科技對環境的影響。  2.知道環境問題對人類健康的影響。  **第５單元 創造人生力與美(2)**  1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。  2.建立身體動作的概念。 | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第５單元 創造人生力與美(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 | | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  1.以世界各地發生的環境新聞為出發點，搭配「關鍵時刻」，介紹氣候變遷與全球暖化的議題，讓學生思考人為經濟活動與環境的相關之處。  2.介紹科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。  3.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。  4.介紹水汙染的現況及汙染的水質對健康造成的危害。  5.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。  6.藉由國內外的成功案例勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。  **第５單元 創造人生力與美(2)**  1.介紹舞蹈的起源與種類。  2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題的自信與能力。 | **3** | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現 | 1.學習活動單 |
| 十一  4.21  |  4.27 | 預防犯罪宣導  小護士甄選 | 第１章 關  心我們的  環境(1)  第１章 千  變萬化—  創造性舞蹈  (2) | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  1.了解人類行為與科技對環境的影響。  2.知道環境問題對人類健康的影響。  **第１章 千**  **變萬化—**  **創造性舞蹈**  **(2)**  1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。  2.享受學習舞蹈的樂趣。  3.培養團隊合作的精神，主動參與。  4.培養舞蹈欣賞能力。 | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第１章 千**  **變萬化—**  **創造性舞蹈**  **(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 | | **第１章 關**  **心我們的**  **環境(1)**  1.以世界各地發生的環境新聞為出發點，搭配「關鍵時刻」，介紹氣候變遷與全球暖化的議題，讓學生思考人為經濟活動與環境的相關之處。  2.介紹科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。  3.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。  4.介紹水汙染的現況及汙染的水質對健康造成的危害。  5.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。  6.藉由國內外的成功案例勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。  **第１章 千**  **變萬化—**  **創造性舞蹈**  **(2)**  1.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。  2.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。  3.指導學生進行分組創作。  4.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | **3** | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論  4.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單 |
| 十二  4.28  |  5.4 | 母親節藝文競賽  等革熱防治宣導  性平等宣導月 | 第２章 綠色行動(1)  第１章 千  變萬化—  創造性舞蹈  (2) | **第２章 綠色行動(1)**  1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。  2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。  3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。  **第１章 千**  **變萬化—**  **創造性舞蹈**  **(2)** 1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。  2.享受學習舞蹈的樂趣。  3.培養團隊合作的精神，主動參與。  4.培養舞蹈欣賞能力。 | **第２章 綠色行動(1)**  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第１章 千**  **變萬化—**  **創造性舞蹈**  **(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 | | **第２章 綠色行動(1)**  1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。  2.介紹人類在平日生活中，用品與飲食消耗環境資源的情形。  3.了解人類生活中，交通與清潔用品消耗環境資源的情形。  4.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。  5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。  **第１章 千**  **變萬化—**  **創造性舞蹈**  **(2)**  1.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。  2.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。  3.指導學生進行分組創作。  4.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。  【生涯發展教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 | **3** | 1.觀察  2.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |  |
| 十三  5.5  |  5.11 | 查核教學進度  孝悌楷模選拔  祖孫週 | 第２章 綠色行動(1)  第２章 舞  動青春—  街舞(2) | **第２章 綠色行動(1)**  1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。  2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。  3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。  **第２章 舞**  **動青春—**  **街舞(2)**  1.認識街舞的意義、起源與發展。  2.了解街舞基本舞蹈動作的要領。  3.練習街舞舞蹈部分的基本動作。  4.熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。  5.培養對街舞運動之興趣。  6.增進對街舞運動的欣賞能力。  7.養成互助合作的習慣。 | **第２章 綠色行**7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。**動(1)**  **第２章 舞**  **動青春—**  **街舞(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **第２章 綠色行動(1)**  1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。  2.介紹人類在平日生活中，用品與飲食消耗環境資源的情形。  3.了解人類生活中，交通與清潔用品消耗環境資源的情形。  4.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。  5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。  **第２章 舞**  **動青春—**  **街舞(2)**  1.介紹街舞的起源與種類。  2.練習身體律動、身體電流。  3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。  4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。舞力對決—進行排舞組合表演。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。  【生涯教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。  【家政教育】  2-4-2 運用服飾表現自我。 | **3** | 1.觀察  2.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.街舞風格  2.圖片  3.音響  4.籤筒  5.ＤＶ  6.評分表  7.原子筆  8.學習活動單 |
| 十四  5.12  |  5.18 | 5/13-5/14第二次段考  5/17-5/18  教育會考  七年級拔河比賽 | 第２章 綠  色行動(1)  第２章 舞  動青春—  街舞(2) | **第２章 綠**  **色行動(1)**  1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。  2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。  3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。  **第２章 舞**  **動青春—**  **街舞(2)**  1.認識街舞的意義、起源與發展。  2.了解街舞基本舞蹈動作的要領。  3.練習街舞舞蹈部分的基本動作。  4.熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。  5.培養對街舞運動之興趣。  6.增進對街舞運動的欣賞能力。  7.養成互助合作的習慣。 | **第２章 綠**  **色行動(1)**  7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。  7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。  **第２章 舞**  **動青春—**  **街舞(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。  3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。  3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **第２章 綠**  **色行動(1)**  1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。  2.介紹人類在平日生活中，用品與飲食消耗環境資源的情形。  3.了解人類生活中，交通與清潔用品消耗環境資源的情形。  4.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。  5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。  **第２章 舞**  **動青春—**  **街舞(2)**  1.介紹街舞的起源與種類。  2.練習身體律動、身體電流。  3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。  4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。舞力對決—進行排舞組合表演。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。  【生涯教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。  【家政教育】  2-4-2 運用服飾表現自我。 | **3** | 1.觀察  2.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.街舞風格  2.圖片  3.音響  4.籤筒  5.ＤＶ  6.評分表  7.原子筆  8.學習活動單 |
| 十五  5.19  |  5.25 | 九年級畢業成績與畢業獎項審查會議  八年級拔河比賽  聯絡簿抽查  八年級本人格量表施測  高職實用技能班報名 | 第３單元  職場生涯  快樂行(1)  第３章 健  康活力百分  百—有氧  舞蹈(2) | **第３單元**  **職場生涯**  **快樂行(1)**  1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。  2.實踐青少年生涯發展的任務。  3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。  **第３章 健**  **康活力百分**  **百—有氧**  **舞蹈(2)**  1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。  2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。  3.學會有氧舞蹈動作變化組合。  4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。  5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 | **第３單元**  **職場生涯**  **快樂行(1)**  6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **第３章 健**  **康活力百分**  **百—有氧**  **舞蹈(2)** 1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全 | | **第３單元**  **職場生涯**  **快樂行(1)**  1.請學生思考自己的未來。  2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。  3.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。  4.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。  **第３章 健**  **康活力百分**  **百—有氧**  **舞蹈(2)**  1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。  2.介紹基本動作一～六、十二～十五，練習動作組合。  3.介紹基本動作七～十一，複習基本動作一～六、十二～十五，練習動作組合。 | | 【生涯發展教育】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。  【生涯教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。  【家政教育】  2-4-2 運用服飾表現自我。 | **3** | 1.觀察  2.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧課本第143頁 |
| 十六  5.26  |  6.1 | 水域安全宣導  學生才藝競賽  孟氏行為測驗  學生生涯檔案競賽 | 第１章 我  的未來不  是夢(1)  第３章 健  康活力百分  百—有氧  舞蹈(2) | **第１章 我**  **的未來不**  **是夢(1)**  1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。  2.實踐青少年生涯發展的任務。  3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。  **第３章 健**  **康活力百分**  **百—有氧**  **舞蹈(2)**  1.學會有氧舞蹈動作變化組合。  2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。  3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 | **第１章 我**  **的未來不**  **是夢(1)**  6-3-3 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。  **第３章 健**  **康活力百分**  **百—有氧**  **舞蹈(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。  5-3-5 重視並能積極促進運動安全 | | **第１章 我**  **的未來不**  **是夢(1)**  1.請學生思考自己的未來。  2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。  3.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。  4.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。  **第３章 健**  **康活力百分**  **百—有氧**  **舞蹈(2)**  1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。  2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。  3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。 | | 【生涯發展教育】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。  生涯教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | **3** | 1.觀察  2.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧課本第143頁 |
| 十七  6.2  |  6.8 | 端午節  校園安全巡邏 | 第２章 職業安全與健康(1)  第４章 水  中流線  美—游泳  (2) | **第２章 職業安全與健康(1)**  1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。  2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。  **第４章 水**  **中流線**  **美—游泳**  **(2)**  1.了解自己學習捷泳換氣的問題。  2.熟練捷泳換氣的基本動作。 | **第２章 職業安全與健康(1)**  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  **第４章 水**  **中流線**  **美—游泳**  **(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **第２章 職業安全與健康(1)**  1.了解工作中可能會因某些因素受傷。  2.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。  3.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。  4.學習如何關懷辛勞的工作者。  **第４章 水**  **中流線**  **美—游泳**  **(2)**  1.介紹不同的捷泳換氣方式。  2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。  3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 | | 【人權教育】  2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。  【生涯發展教育】  3-5-1 發展生涯規畫的能力。  生涯教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | **3** | 1.觀察  2.紀錄  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | ‧課本第155頁 |
| 十八  6.9  |  6.15 | **畢業典禮** | 第３章 職場健康促進(1)  第４章 水  中流線  美—游泳  (2) | **第３章 職場健康促進(1)**  1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。  2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。  3.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。  **第４章 水**  **中流線**  **美—游泳**  **(2)**  1.了解自己學習捷泳換氣的問題。  2.熟練捷泳換氣的基本動作。 | **第３章 職場健康促進(1)**  5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。  7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。  **第４章 水**  **中流線**  **美—游泳**  **(2)**  1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。  3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。  4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。  4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 | | **第３章 職場健康促進(1)**  第1.知道何謂健康促進及職場健康促進。  2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。  3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。  4.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。  5.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的法律常識感到興趣；接著說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。  **第４章 水**  **中流線**  **美—游泳**  **(2)**  1.介紹不同的捷泳換氣方式。  2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。  3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 | | 【資訊教育】  3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。  【環境教育】  4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。  生涯教育】  1-2-1培養自己的興趣、能力。  1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。  3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 | **3** | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄  4.分組討論  1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 | 1.學習活動單  2.習作  ‧課本第155頁 |
| **十九**  **6.16**  **|**  **6.22** | **新生報到** | **新生報到** | **新生報到** | **新生報到** | | **新生報到** | | **新生報到** | **新生報到** | **新生報到** | **新生報到** |
| **二十**  **6.23**  **|**  **6.29** | **6/26-6/27第三次段考** | **6/26-6/27第三次段考** | **6/26-6/27第三次段考** | **6/26-6/27第三次段考** | | **6/26-6/27第三次段考** | | **6/26-6/27第三次段考** | **6/26-6/27第三次段考** | **6/26-6/27第三次段考** | **6/26-6/27第三次段考** |