

新北市中和國民中學 112 學年度 九 年級 第一 學期部定課程計畫 設計者：林秋坪

一、課程類別：

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

二、學習節數：每週（3）節，實施(21)週，共（63）節。

三、課程內涵：

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

健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

學習領域核心素養融入課程計畫的議題如下：

性別平等、性侵害防治、家庭暴力防治、家庭教育、全民國防教育、安全教育、人權、法治、環境教育、海洋、品德、生命、科技、資訊、能源、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

【整合游泳資源實施游泳與自救教學參考作業方式】

教育部體育署 112 年 1 月 4 日臺教體署學(二)字第 1120000648 號函修正「整合游泳資源實施游泳與自救教學參考作業方式」。

一、依據「教育部體育署補助推動學校游泳及水域運動實施要點」辦理。

二、依據「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年體育實施辦法」及「十二年國民基本教育課程綱要」之健康與體育領域綱要；設有游泳池者，應教授游泳與自救課程，未設有游泳池者，宜安排校外實施。

三、為利學生游泳課程實施，地方政府宜就游泳池資源、游泳師資、交通車或救生員等公私立游泳池項目進行資源整合，使游泳資源利用效益最大化。

四、「全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標」原於 98 年 9 月 4 日以台體(三)字第 0980151848B 號函頒定，茲配合十二年國民基本教育課程綱要之健康與體育領域及實際需求予以修正。

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

三上	健康體位行家	身體意象
		我形我塑
		健康體位管理
	健康消費行家	飲食新趨勢
		消費陷阱
		健康消費好決定

	永續愛地球	環保問題
		我的環保行動
		健康社區
	挑戰自我	運動防護
		防衛運動
	團隊動力	籃球～3X3 籃球
		排球～攔網
		羽球～前場區域擊球
		棒球～觸擊短打與佈陣戰術
	超越自我	田徑～長距離跑
		競技啦啦隊舞蹈
	選授課程	瑜伽

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習內容	學習表現						
第一週 8/30~9/1	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	第一篇健康體位行家 第1章身體意象 一、引起動機 引導：教師帶領學生閱讀 P7 圖中三人的對話，釐清以下論點 1. 你很在意自己的身材嗎？為什麼？ 2. 你覺得自己體型是胖、瘦還是適中？	1	1. 課本。 2. 身體意象與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真聆聽 2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>3. 你是如何評判自己的體型呢？ <input type="checkbox"/>自己的看法 <input type="checkbox"/>家人影響 <input type="checkbox"/>媒體塑造 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>發表：徵詢願意回答以上問題的同學發表。</p> <p>歸納：青少年對於體型的評判，可能受到同儕、家人、媒體、網路等資訊的影響，個人的體型價值觀就是身體意象。</p> <p>二、我的體型觀</p> <p>引導：請學生參考 P8 中的體型圖，選擇自己現在較接近的體型和想要的體型。</p> <p>發問：同學的理想體型與目前體型間是否有差距？想想看造成這種差異的原因為何？</p> <p>發表：邀請同學發表為什麼會選擇此種理想體型，是受到誰的影響。</p> <p>講解：有些人的體型在多數人眼中是瘦高型的，但是他自己卻覺得還是太胖，會極端的追求還要再更瘦，這是因為受到多種因素的影響，可能是同儕、家人、媒體、網路都有可能，以下讓我們來了解。</p> <p>三、我的體型觀</p> <p>提問：帶領同學閱讀課本中阿強、阿麗與同學的對話，請同學思考阿強和阿麗對自己體型的認知與同學眼中看到的體型認知為何會不同？</p>				<p>體能動性，培養適切的自我觀。</p>	
--	--	---	--	--	--	-----------------------	--

			<p>發表：請兩～三位同學發表看法。</p> <p>引導：其實我們的體型主要受到四大方面的影響。</p> <p>介紹：</p> <p>（一）家人親友的影響：相較於其他因素來說，家人的影響其實是最大的，因為小孩子的價值觀建立就是在家庭之中。</p> <p>（二）同儕的影響：青少年時期同儕影響力很大，青少年會希望與同儕有共同的話題與喜好。</p> <p>教師介紹：</p> <p>（三）社會文化的期待：國情與國家開發程度的不同會影響社會大眾對自我體型的判斷。</p> <p>（四）媒體的影響：青少年會崇拜偶像明星，媒體所報導出來的現象也會影響青少年對自我體型的判斷。</p> <p>提問：</p> <p>以上這些因素會影響個人對自我體型的認知，這就是「身體意象」。請同學自我評估以下兩個問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你滿意自己的體型嗎？ 2. 分析看看，哪些因素會影響你對自己體型的看法？ <p>總結：</p> <p>如果過度在意自己的身體意象，會導致身心受到影響，反而損失健康，讓我們一起來認識何謂健康的體型。</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第一週 8/30-9/1</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>第四篇挑戰自我 第1章運動防護 一、學習引導 利用 122 頁課本情境頁小育的例子，引導學生運動環境中存在許多風險，容易造成運動意外傷害。具備運動風險評估知識，避開高風險或 具備運動防護技巧，才能降低運動意外傷害的發生。 二、認識學校運動風險管理 1. 講解：利用課文說明運動風險的意義，強調事前可以做好風險評估及預防措施，就可以避免許多不必要的危害。 2. 示例：以學校為例，利用課文表格說明學校 運動風險類別，如何預防與處理運動風險的作法。請學生發表自己參與學校運動風險管理活動的相關經驗。 三、理解運動風險評估指標 1. 講解：利用課文 124 頁講解運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義，提醒學生運動前先檢視是否符合這些指標，就能降低運動風險。 2. 案例討論：引導學生利用運動風險評估指標分組討論課文 122 頁中小育在夜間打籃球受傷的例子，分析此情境潛藏運動風險，以及如何降低 運動風險的做法。 四、運動風險評估指標應用 1. 案例討論：引導學生分組討論如何運動風險評估指標來降低參</p>	<p>2</p>	<p>1. 課本。 2. 運動風險評估與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出運動風險的類別以及學校有關預防與管理運動風險的作法。 2. 行為：願意配合學校運動風險管理的相關措施。 3. 問答：能說出運動風險評估 BREAKS 六項指標的意義。 4. 發表：能表達如何運用風險評估指標來降低參與班際大隊接力的潛藏運動風險的作法。 5. 問答：能說出 PRICE 處理原則與步驟。 6. 實作：能正確操作 PRICE 處理技巧。</p>	<p>【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
-------------------------	------------------------------	---	---	----------	--	--	--	--

			<p>與班際大隊接力的潛藏運動風險。</p> <p>2. 統整：教師再依據各組發表內容歸納可行的方法。</p> <p>五、認識急性運動傷害處理原則</p> <p>1. 講解：利用課文說明 PRICE 是目前最常用在來處理 48~72 小時內急性運動傷害的原則，可以減緩傷處發炎、腫脹情形，利於後續的醫療處理復健。</p> <p>2. 講解：利用課文 126、127 頁的圖文，說明每一個步驟的目的與主要的處理技巧。提醒學生如果發生嚴重的出血、骨折或身體內傷情形，應緊急就醫處理較佳。</p> <p>六、演練 PRICE 處理步驟</p> <p>1. 演練：引導學生實際演練 PRICE 處理步驟，互相檢視是否正確。</p> <p>2. 發表：學生分享與檢視之前處理運動傷害的經驗，是否符合這樣的流程。</p>					
<p>第二週 9/4~9/8</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第 1 章身體意象</p> <p>一、健康的體型觀</p> <p>提問：請同學閱讀 P13 的小故事並進行討論，為什麼阿強？發表：請同學小組討論後發表。</p> <p>總結：其實青少年對於自己的外表非常在意，當同學又特別關注在自己的身材時，任何話聽在阿強的耳裡都會是諷刺或是意有所</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 身體意象與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽</p> <p>2. 發表：是否能說出影響身體意象的因素。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>指的。因此我們在跟同學相處時，應該避免批評或以別人的身材當作話題。而阿強自己也應該建立起正向的身體意象，接納自己。</p> <p>二、正向的身體意象</p> <p>(一)接受並喜歡自己的外型 (二)多元審美觀 (三)追求健康的體型。</p> <p>總結：當一個人能接納並喜歡自己的身體外型時，相對自尊也會提升，人際關係也會增強。</p> <p>三、健康生活行動家</p> <p>引導：請同學想一想，體型有沒有給你帶來一些不好的想法呢？如：「運動會我沒有什麼可以幫忙班上的地方，因為我太胖了。」或是「和同學逛街時會不想進去服飾店，因為覺得沒有什麼可以穿的衣服。」，其實我們可以運用ABCDE模式，幫助自己將負向思維轉變為正向思維。</p> <p>說明：Adversity不愉快的事件：清楚地覺知發生的事件，避免直接被淹沒在隨之升起的情緒中。</p> <p>Belief信念：經由信念系統如何理解挫折，導致正面或負面的想法，清楚地覺知自己該如何理解發生的事件。</p> <p>Consequence後果：面對挫折升起的情緒及反應，思考事件導致的可能結果，清楚地覺知自己的情緒和反應，認知最壞可能的結果。</p> <p>Disputation反</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>駁：內心的對話，對於「負面的信念系統」、「引發事件的原因」、「事件導致的結果」提出反證，並思考如何善用這個事件。Energization激勵：成熟的內心對話，使自己得到鼓勵，升起正面的情緒及成就感。</p> <p>練習：請同學參考健康生活行動家中的範例，思考自己最近常想到的負向思維，以ABCDE模式做練習。</p>					
第二週 9/4~9/8	Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>第四篇挑戰自我 第2章防衛運動</p> <p>一、學習引導</p> <p>利用128頁課本情境頁小琳參與跆拳道社團的學習例子，引導學生發表對跆拳道運動參與的經驗，以及國內跆拳道運動發展的看法。</p> <p>二、跆拳道的運動價值</p> <p>1. 講解：說明跆拳道起源韓國古代強身健國的武術，具備健身、防身和修身的效果。</p> <p>2. 講解：說明跆拳道在國內推展情形與重要的得獎事蹟，鼓勵學生可以參與具備健身和防衛的運動。</p> <p>三、跆拳道基本動作——準備姿勢</p> <p>1. 講解：說明跆拳道比賽，分為「對打」和「品勢」，兩者都有</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 跆拳道技巧與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出跆拳道起源與運動價值。</p> <p>2. 問答：能說出跆拳道準備姿勢與基本手法的技能原理。</p> <p>3. 實作：能表現跆拳道準備姿勢與基本手法。</p> <p>4. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能原理。</p> <p>5. 實作：能表現跆拳道基本步法。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>共同的基礎動作 來展現攻擊和防守技術。</p> <p>2. 練習：引導學生練習跆拳道平行和實戰的準備姿勢。提醒學生專心做好準備姿勢，可以展現認真的學習態度。</p> <p>四、跆拳道基本動作——基本手法</p> <p>1. 講解：基本手法—正拳的技能概念。</p> <p>2. 練習：引導學生練習正拳的握拳和出拳動作。</p> <p>3. 發表：引導學生發表正拳的動作技能可應用在哪些運動項目？</p> <p>五、跆拳道基本動作——基本步法</p> <p>1. 講解：基本步法——馬步、弓步和三七步的技能概念。</p> <p>2. 練習：引導學生練習馬步、弓步和三七步的動作。</p> <p>3. 發表：引導學生發表馬步、弓步和三七步的動作差異。</p> <p>六、跆拳道基本動作——基本步法</p> <p>1. 講解：基本步法——交叉步、前行步、前滑步和後滑步的技能概念。</p> <p>2. 練習：引導學生練習交叉步、前行步、前滑步和後滑步的動作。</p> <p>七、進行綜合練習</p> <p>1. 練習：兩人一組，一人握拳在圈內當攻擊者，一人拿腳靶在胸</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>前當目標區，練習用不同步法移動接近目標區，再用正拳攻擊。</p> <p>2. 統整：統整學生綜合練習時應展現的身體控制能力，提醒如果平時在家中練習沒有腳靶時也可以用巧拼墊或泡棉棒取代，但要注意安全。</p>					
<p>第三週 9/11~9/15</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第2章我型我塑</p> <p>一、引起動機</p> <p>提問：請同學參考小故事，思考以下問題。</p> <p>1. 身高體重要多少才符合現階段的你呢？</p> <p>2. 會擔心自己身高沒長、體重卻一直增加嗎？</p> <p>發表：請同學分享自己的心情與生活經驗。</p> <p>總結：判斷自己的體位健康與否，光看外型是不準確的、只看體重也是不客觀的，應該要綜合身高與體重來判斷。</p> <p>二、健康體位量量看</p> <p>提問：上課之前老師有提醒同學取得自己近期的身高體重，所以同學手上應該有此數據。老師可以尋找網路上資料，放出兩位體重一樣但身高不同的人，先不要告訴同學此兩人體重相同，讓同學判斷哪一位擁有健康體位？</p> <p>回答：請同學發表自己的看法。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。</p> <p>2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>引導：其實兩者體重相同，但是因為身高不同，體位情況自然是不同的。其實判斷健康體位的方法有幾種，讓我們一起來看看：</p> <p>1. BMI：身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）／身高平方（公尺）請同學依據自己的數據進行計算，並對照表格判斷自己的體位狀況。</p> <p>2. 體脂肪：體脂肪率是身體內脂肪佔體重的比率，如果同學的體重是 80 公斤，體脂肪率是 30% → 80×30%＝ 24，也就是有 24 公斤的體重是脂肪。可以自行攜帶體脂肪計，選擇一到兩位同學做示範，可能會遇到以下情形，BMI 是健康體位的，但是體脂肪卻是過高的，這就跟飲食運動會有較大的相關，也是要改善生活型態。</p> <p>3. 腰臀比＝腰圍÷臀圍（臀圍：臀部最寬的部分）正常比值：男性 ≤ 0.9，女性 ≤ 0.8，教師可攜帶皮尺測量一到兩位同學，算出腰臀比。</p>					
<p>第三週 9/11~9/15</p>	<p>Bc-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>第四篇挑戰自我 第 2 章防衛運動 一、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>1. 講解：基本腳法——前踢、側踢的技能概念。</p>	<p>2</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 跆拳道技巧與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出跆拳道基本腳法的技能原理。</p> <p>2. 實作：能表現跆拳道基本腳法。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p>

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>2. 練習：引導學生練習前踢、側踢的動作。</p> <p>3. 發表：引導學生比較前踢、側踢的動作差異。</p> <p>二、跆拳道基本動作——基本腳法</p> <p>1. 講解：基本腿法—旋踢的技能概念，強調後腳抬膝迅速轉側身，以腳背或前腳掌向前方目標踢擊。</p> <p>2. 練習：引導學生練習旋踢的動作。</p> <p>3. 發表：引導學生比較側踢、旋踢的動作差異。</p> <p>三、跆拳道基本動作——基本腿法</p> <p>1. 講解：基本腿法——下壓的技能概念，強調後腳向上，以腳掌或後腳跟向目標下壓踢擊。</p> <p>2. 練習：引導學生練習下壓的動作。</p> <p>3. 統整：綜合說明各種腳法與攻擊部位的應用。</p> <p>四、進行攻擊技巧的模式對練</p> <p>1. 講解：跆拳道安全的模式對練方式，先熟練應用基本攻擊動作的要領，之後再增加不同的練習情境，因應攻擊目標的不同。</p> <p>2. 練習：練習攻擊固定式的目標物、不同高度的目標和兩人對打等三種模式對練。</p> <p>五、模擬對練比賽</p> <p>1. 講解：說明對練比賽規則。</p>			<p>3. 問答：能說出跆拳道基本腿法的技能原理。</p> <p>4. 實作：能表現跆拳道基本腿法。</p> <p>5. 問答：能說出跆拳道基本攻擊技巧概念。</p> <p>6. 實作：能表現基本攻擊技巧。</p> <p>7. 發表：能分享擔任不同角色展現的責任與禮節。</p> <p>8. 行為：願意進行課後自主練習。</p>		<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

			<p>2. 比賽：三人一組，扮演比賽者和裁判，利用簡易的比賽場地進行模擬對練比賽。</p> <p>3. 學習反思：引導學生依據課本140頁的四個問題檢視自己比賽中運動禮節的展現。</p> <p>六、思考與行動 引導學生依據課本140頁的四個問題檢視自己比賽中運動禮節的展現。</p> <p>七、練習活動的修正 引導學生思考，如果要進行攻擊技巧對練或模擬比賽時沒有專用器材要如何維持活動的安全性。</p> <p>八、自主練習策略規劃 講解：利跆拳道運動的攻擊技巧除了要踢得準以外，速度和力量也是重要的因素。平時可以利用安全的器具或場地進行自主練習，增強踢腿的速度和力量，提高基本的攻擊能力。</p>					
<p>第四週 9/18~9/22</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第2章我型我塑</p> <p>一、體位與健康的關係 提問：請大家閱讀課本中的小故事並分享現在的體位或是家人的體位曾經有造成什麼樣的困擾？ 發表：請一到兩位同學進行發表。 總結：其實體位過重、肥胖或是體位過瘦都是不健康的，對我們</p>	1	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能以客觀數據資料判斷健康體位。 2. 觀察：用心蒐集相關資料。</p>	<p>【生命教育】 生J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>身體都會有不良的影響，以下讓我們一起來了解。</p> <p>二、肥胖對健康的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 心臟負擔加重，導致心血管疾病。 2. 運動時會呼吸困難。 3. 影響內分泌系統，造成不孕、癌症發生率提高、生長激素變少。 4. 造成皮膚疾病，出現溼疹、皮膚紅腫、肥胖紋。 5. 導致關節病變，關節因支撐重量而產生變形、退化性關節炎、痛風。 <p>三、體重過輕對健康的影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭暈、掉頭髮。 2. 血糖及血壓過低、貧血。 3. 皮膚乾燥與鬆弛、怕冷。 4. 便秘或拉肚子。 5. 女性月經減少，甚至停經。 6. 骨質酥鬆、指甲脆弱。 <p>四、飲食失調與健康</p> <p>提問：同學周遭有沒有人十分注重自己的身材而用激烈的方式減肥？</p> <p>回答：教師點名一到兩位同學分享。</p> <p>引導：其實體位控制並不是短時間內可以達成的，有些人會用極端的嚴格限制飲食的方式來減重，雖然體重減下來了，卻也失去了健康，以下讓我們一起來了解。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			<p>1 厭食症 引導：請同學閱讀新聞文章，並計算此國中女生的 BMI，對照先前的 BMI 範圍判斷是過輕的。這位國中女生認為體重太重影響到人際關係，如果體重越輕，會越有自信心，人際關係就會越好，但其實瘦是不能跟自信畫上等號的。</p> <p>2 暴食症 提問：同學有沒有看過網路上的「吃播」？當你看到這些直播主時，你有什麼想法？曾經懷疑過真實性嗎？ 發表：請全班分組討論並發表。 總結：其實這些大胃王很多都是在鏡頭前暴食，離開了鏡頭就催吐，很多都是罹患暴食症的患者，用吃來彌補內心的空虛，這屬於心理疾病。 評估：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。 總結：青少年應該有正確的體位管理方式並建立正向的身體意象，才能健康的度過青春期。</p>					
<p>第四週 9/18~9/22</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>第五篇團隊動力 第 2 章籃球 3X3 籃球 一、學習引導 利用情境中三位同學對於球賽狀況的敘述，引導學生回想自己在</p>	<p>2</p>	<p>1. 課本。 2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：能說出國際三對三籃球賽的規則與一般臺灣在</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p>

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>場上所遇到的問題，逐漸引起學生學習動機—怎麼做可以更好？</p> <p>二、簡介三對三籃球規則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽時間 10 分鐘。先得到 21 分的球隊立刻獲勝。或比賽時間終了時分數較高隊獲勝。 2. 如時間結束時仍平手則加時直至一隊勝出 2 分。 3. 單次進攻時間限制為 12 秒，球員 4 次犯規則被罰出場。團隊犯規累計 7 次則全隊進入加罰狀態。 4. 進攻方得分後防守方不需洗球，只需將球自籃下拾起。 5. 防守方球員獲得球權後需運球或傳球出三分線外，才能開始進攻。 <p>三、實際操作新規則</p> <p>將學生分組後，以國際三對三規則進行比賽，體驗不同的比賽規則。</p> <p>四、三對三站位與空間</p> <p>講解：籃球比賽中空間的概念相對的重要，能夠拉大進攻範圍，就能增加投籃的機會，同時增加防守的難度。利用課本圖文說明三對三籃球賽基本三角形站位，而每一種站位又有其獨特的切傳與移動路線，同時也能讓同學體認適合自己的位置與打法。</p> <p>五、實際演練</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師先以課本的內容，請班上三位同學實際操作，同時解說動 			<p>使用的規則有何差異。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 實作：使用國際籃球規則的球權更替方式，來進行比賽。 3. 問答：能說出三對三不同站位方式的特點與進攻特性為何。 4. 實作：能利用與隊友之間的空間進行傳球走位並尋找得分機會。 		<ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 2. 協同節數： <hr/>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

			<p>作與方法的關鍵處並提醒同學常見的錯誤，然後將同學分組和分配場地，按照課本的方式進行練習。</p> <p>2. 一開始同學還不熟悉時，可以用走的來移動位置，但仍要做出要球與接球動作，同時發出聲音，來引導隊友共同完成。</p> <p>六、無防守者練習</p> <p>傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p>					
<p>第五週 9/25~9/29</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理</p> <p>一、引起動機</p> <p>帶著同學看過廣告，並請同學分組討論以下問題： 提問：看了上述產品廣告會讓你心動嗎？會懷疑其功效嗎？會擔心吃出或擦出問題嗎？</p> <p>總結：坊間常常有廣告標榜產品對減重有效，內容不外乎是「促進排便」、「排油」、「增加代謝」，同學常常因為噱頭而想要嘗試，這樣的減重方式究竟好不好，讓我們一一來釐清。</p> <p>二、減重方式大解密</p> <p>1. 單一食物減重法：營養素缺乏，容易引起月經停止或營養不良。</p> <p>2. 斷食法：完全沒有熱量的吸收、限制水分的攝取，會導致器</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>官機能出現問題，恢復飲食後體重就會快速上升。</p> <p>3. 代餐減重法：以代餐來控制熱量，沒有學會正確飲食的分量及方法，恢復一般飲食後容易復胖。</p> <p>4. 減肥藥品：依靠藥物減肥無法長久，停止用藥後容易復胖，且身體已經受到傷害。</p> <p>5. 其他減重方式：</p> <p>提問：其實減重的方式有很多種，但是每一種都有其風險，使用不當可能會永久損失健康，如果你是故事主角，想要擁有健康的體位要怎麼做呢？</p> <p>發表：請幾位同學發表自己的看法。</p> <p>教師總結：其實健康體位沒有速成，只能檢視自己異常的原因，才能找出適合自己的方式，回歸健康的生活型態才不會有溜溜球效應。教師補充介紹溜溜球效應。</p> <p>三、正確體位管理原則</p> <p>引導：教師引導學生思考是否每個人都需要體位管理，要怎麼判斷要不要體位管理？</p> <p>發表：請幾位同學發表看法。</p> <p>總結：其實每個人都需要體位管理，體位適中的人雖然不需修正，仍要定期注意，體位管理有三步驟：</p> <p>1. 了解自己的體位</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>2. 分析造成體位異常的原因</p> <p>3. 找出適合自己的方法</p> <p>討論：教師請同學分組討論課本中小建、阿麗、阿強的體位情形與管理策略，並提出自己的看法。</p> <p>四、體位管理我決定</p> <p>提問：同學有用過那些體位控制方式？</p> <p>發表：請同學分組分享，派代表上台發表，並統計各組體重控制方式。</p> <p>講解：其實體位控制就像是存錢與花錢的概念，吸收進來的熱量多於消耗的熱量就會發胖，相反的，吸收進來的熱量少於消耗的熱量就會變瘦，掌握這些熱量的關鍵點是哪些呢？</p> <p>1. 評估自己身體的活動：請以課本的表格來判斷自己是輕度、中度還是重度工作者，還要加入體重過輕、適中還是過重來考量。</p> <p>2. 依照每日飲食指南：依據所需熱量來對照一天所需食物份數，食物份量表已經在七年級介紹過。</p>					
<p>第五週</p> <p>9/25~9/29</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第2章籃球 3X3 籃球</p> <p>一、無球的移動</p> <p>1 講解：利用課文介紹球的傳動、人的移動、球與人同時流動所產生的差異。比賽中需依照自</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 實作：能夠透過球的傳導獲得投籃機會。</p> <p>2. 實作：解讀防守意圖，利</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p>

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>己的能力、以及對手的防守強度，進行有球或無球的移動。 2 發表： (1)引導學生發表自己在比賽中沒有持球時，如何移動來增加自己或隊友的投籃機會。 (2)為什麼要與隊友維持適當的空間呢？因缺乏空間概念容易引發比賽中的失誤。 二、傳切練習 傳球是籃球場上基本打法，是展現團隊籃球的最好例子，教師可以銜接上一節所學的站位，示範如何利用空間來獲得空檔。 三、傳導狩獵活動 著重於引導學生透過隊友之間流暢的傳導球與跑位，來製造出碰到移動中的對手。 四、沒有持球移動的重要性講解 講解：比賽時大多數時間，只有一個人可以拿到球，所以很多的時間都會做無球的移動，這些無球的移動是用來製造自己或隊友的空檔，當學會無球的移動可以讓自己成為更好的球員，同時能夠幫助隊友得分，提升三人小組的進攻能力。 五、實際練習 1. 當防守者的手擋在隊友和你之間的傳球路線時，就應該改變方向。或者當防守者在短時間的視線範圍內無法看到你時，也可以做出開後門的切入。</p>			<p>用切傳破壞防守。 3. 實作：能夠與隊友一同討論設計自己的進攻路線與方式。 4. 實作：在練習時，能夠用聲音提醒隊友切入的時機。 5. 實作：解讀防守意圖，製造空間來獲得空檔。</p>		<p>2. 協同節數：</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	-----------------

			<p>2. 成功的開後門切入與閃切，來自於與傳球者的溝通以及快速地往籃下切入，萬一溝通不佳，很容易人尚未跑到位置，而球已經傳出造成失誤。</p> <p>六、無防守者練習 傳球與走位的速度都與在比賽時一樣，增加整體籃球技巧的質量來進行練習。</p>					
<p>第六週 10/2~10/6</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>第一篇健康體位行家 第3章健康體位管理</p> <p>一、利用運動打造健康體位 實作：請學生在三種運動套餐中選擇一種，實際進行一個星期以上，下一週再分享進行的成果和感想。</p> <p>實作：教師可以秀出同樣重量的脂肪與肌肉的體積比較，讓學生了解因為運動可以增加肌肉比率，同樣身高體重的人，體型也會因為脂肪量而不同。</p> <p>二、控制熱量 減重=消耗的熱量>吸收的熱量 運動消耗熱量=METSx時間x體重 實作：當想要減重時，消耗的熱量必須要多於吸收的熱量，也就是少吃多動，請同學選擇一樣運動項目，並計算一小時會消耗多少熱量。</p> <p>三、健康生活行動家</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1 觀察：能熱烈參與討論。</p> <p>2. 問答：能分辨各種瘦身廣告的陷阱並判斷減重方法的可行性。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>請同學設計一份自己的體位管理計畫書，依據下列步驟，在課堂上完成。</p> <p>STEP1：確認自己的體位，填上身高體重現況，運用公式算出BMI，並參考課本P19中的數據確認體位狀況。</p> <p>STEP2：評估身體活動量，並依照課本P34進行熱量需求計算。</p> <p>STEP3：評估每日飲食分量，參考P35評估每日應攝取飲食分量。</p> <p>STEP4：如果體位過重或肥胖的同學請選取飲食、運動、生活作息想要改善的部分。</p> <p>STEP5：簽訂契約書。</p> <p>STEP6：執行計畫完成紀錄。</p> <p>STEP7：評估結果與修正。</p> <p>總結：三分之二的肥胖青少年會變成肥胖成人，青少年時期一定要學會健康體位管理辦法，才能讓自己有更好的人生。</p>					
<p>第六週 10/2~10/6</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>第五篇團隊動力 第2章籃球 3X3 籃球 一、閃切結合關後門切入的練習說明</p> <p>講解：三對三比賽中，由於節奏快速，身體碰撞次數也多，往往也造成了進攻的難度，因此一次的得分，通常無法由一種策略來達成，而是需要結合幾種不同的切入方式，並視場上狀況快速調整來達成得分。</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 三對三籃球鬥牛與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：場上的隊員能熟悉空間的掌握，不會都擠在一起。</p> <p>2. 實作：能夠發生聲音，彼此提醒走位或接球位置。</p> <p>3. 實作：傳球與走位動作流</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>二、活動「三對零訓練」 即要求學生必須做到精準的傳球與切入，並且能夠完成得分，過程中球不得落地或是失誤。</p> <p>三、活動「球球到位」 1. 進攻方默契、傳球視野與技能的養成，防守方換防、協防觀念初養成。 2. 對話：由於活動並非固定路線，因此當成員一起移動時，彼此間的持續溝通變得特別重要。 3. 擺脫防守快速移動到空缺的位置，方便隊友傳球。</p> <p>四、活動「類全場三對三比賽」 1. 當被過度防守時，選擇閃切或開後門切的移動接球，維持場上的空間與平衡，才能方便傳球與移動。 2. 持球者須留意擔任籃框的同學位置以及隊友是否空切與要球。</p> <p>五、小組防守觀念說明 講解： 1. 避免對方低位球員接到球，以四分之三的身體在球與你的防守者之間，降低通常是較為高大的低位進攻者持球後對籃下的威脅。隨球移動（jump to the ball）可以讓擔任防守的學生站在一個能夠抄截且幫忙隊友的協防位置。</p> <p>六、實際練習 六個學生一組，三人擔任進攻者在外圍導球，另外三個為防守</p>			<p>暢，不發生傳球失誤，且能得分。 4. 實作：快速站在正確的防守位置上，能降低進攻者得分的機會。</p>		
--	--	------------------------------	---	--	--	--	--	--

			<p>者，當進攻者傳球時，防守者須跟著並站在正確的位置上，進攻者可等防守者站到正確位置後，再傳下一個球。</p> <p>七、活動「攻守轉換」</p> <p>該活動透過規則的設計，雖然是三對三的半場比賽卻能產生接近全場比賽的節奏，在活動中會產生較多的三打二或二打一甚至無人防守的情況，作為下學期全場籃球比賽教學的課程活動。</p>					
<p>第七週 10/9~10/13</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食新趨勢（第一次段考）</p> <p>一、阿立和阿強的飲食方式</p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。</p> <p>1. 阿立和阿強的一天飲食方式，若長期下來誰的方式對健康較有影響？為什麼？</p> <p>2. 記錄自己一天的飲食內容，分析是否會對健康造成影響？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>歸納：綜合學生經驗，讓每個人都聽聽大家的說法，再說明青春期的飲食需求。</p> <p>二、青春期營養</p> <p>提問：你們是否有課本上的飲食問題呢？讓大家來檢視看看。</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 青春期、孕期飲食相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 發表：是否能認真參與討論。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>實作：學生檢視自己的飲食狀況後，自行勾選覺察自己是否有這些飲食問題。</p> <p>說明：青春期如果沒有獲取足夠的營養，可能會影響青少年的健康與成長，所以必須了解自己的營養需求，再來思考如何搭配與改善。</p> <p>三、青少年該怎麼吃？</p> <p>提問：平時你們都吃什麼當主食？什麼當點心？有吃蔬果嗎？喜歡重口味嗎？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：藉由提問引導學生思考自己的影響是否均衡，並帶入每日飲食指南，讓學生對照自己吃的食物，是否符合青春期的每日飲食指南。</p> <p>統整：介紹三種建議的飲食方式供學生參考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三餐規律吃。 2. 選擇當季在地食材。 3. 少吃高脂、高糖、高鹽的食物。 <p>四、換我試試看</p> <p>提問：從上面的做法中找出自己最難做到的一項，如果我要改變該怎麼做？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：統整歸納學生的分享內容。</p> <p>五、孕產期營養</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>提問：你覺得孕產期的媽媽，有可能遭遇什麼問題，而需要調整她的飲食？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：懷孕和哺乳的媽媽是很辛苦的，為了孕育新生兒，媽媽的身體會有很大的改變，如：孕吐、水腫、便秘等，而為了改善這些問題，都得調整自己的飲食，現在就讓我們來看看孕產期媽媽的飲食和青少年的飲食有什麼不同。</p> <p>六、懷孕媽媽怎麼吃？</p> <p>提問：你是否曾經遇到周遭親友懷孕？你有觀察到她們都吃些什麼嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>統整：懷孕期間為了使肚子裡的胎兒能獲得足夠的營養，懷孕媽媽必須更注意自己的營養攝取，除了要吃進足夠的 量之外，飲食的品質也很重要，如吃牛肉、毛豆等優質蛋白質，為了減少孕期不適媽媽也可以撥打孕產婦諮詢專線，獲得更專業與立即的協助。</p> <p>七、哺乳媽媽怎麼吃</p> <p>提問：你知道母乳對寶寶來說是最營養又珍貴的食物嗎？分享周遭親友哺乳的經驗。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>總結：媽媽吃得營養，才能分泌營養的乳汁，所以優質蛋白質、</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			多種維生素、礦物質鈣、微量元素鋅、鐵，必需脂肪酸（DHA、磷脂等）都不可缺少。更重要的是還有攝取足夠的水分，如：開水、湯等，才能分泌足夠的乳汁。					
第七週 10/9~10/13	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第五篇團隊動力 第2章排球攔網（第一次段考） 一、透過影片介紹排球的扣球技術 1. 說明：攔網是防守的第一道防線，能直接得分帶動士氣，是比賽中重要的得分利器之一。 2. 講解：介紹攔網技術在比賽中的使用時機及方法，如何反守為攻製造得分機會。 3. 提問：詢問學生從影片中能找出幾種不同的攔網方式？ 4. 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 5. 統整：攔網技術要因應對手不同戰術，分為單人攔網、雙人攔網、及多人攔網等，本章以單人攔網基本技術為主，再搭配單人攔網防守陣形為輔，引導學生學習動機。 二、活動「攔截遊戲-天羅地網」 1. 說明：學生在學習攔網動作前，沒有阻擋、攔截的概念，透過遊戲活動學習攔網的原理及目的。	2	1. 課本。 2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 提問：同學們是否能理解攔網技術在比賽中的重要性。 2. 觀察：是否認真參與攔截遊戲——天羅地網練習活動。 3. 實作：能在活動或比賽中，熟練的運用攔網觀念與技術。 4. 觀察：是否認真參與攔網練習。 5. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 6. 發表：能正確的說出攔網動作要領。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>2. 講解：運用攔網與防守的組合，學習交錯站位的防守觀念，防止對手直接將球丟進己方防守地面。</p> <p>3. 示範：為了越過攔網者的封阻，丟球的人必須把球的拋物線拉高，增加防守方的移動時間及動作反應，正是攔網的主要目的。</p> <p>4. 操作：提醒學生要隨時注意來球，特別是眼睛要小心被球丟到，避免發生眼睛受傷的危險。</p> <p>三、攔網跨步、助跑起跳動作要領</p> <p>1. 說明：比賽中攻擊手是進攻戰術的發動者，攔網者必須因應攻擊手的戰術、路線，快速改變攔網步法而形成封阻。攔網步法又分為跨步及助跑起跳兩種。</p> <p>2. 示範：跨步、助跑緊貼球網，是為了在起跳後不會離網太遠、讓來球順著球網落地失分。起跳時雙腳腳尖必須面向球網，起跳後才能正對球網、雙臂沿著球網盡力上提，達到最高的攔網點及最大的攔網面。</p> <p>3. 操作：起跳在空中瞬間停留，雙手掌緊繃封鎖扣球角度，不要讓來球擊中手臂後反彈出界。落地後，隨著來球方向迅速轉身，準備下一個動作。</p>			<p>7. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。</p> <p>8. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。</p> <p>9. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p>		
--	--	-------------------------------	---	--	--	--	--	--

<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第1章飲食趨勢 一、銀髮族營養 提問：觀察自己的阿公阿嬤，你覺得阿公阿嬤的飲食會遇到什麼問題？ 發表：學生踴躍發表意見。 說明：其實老年人最常遇到的問題，就是牙齒不好無法將食物咬碎，或者消耗熱量少所以不餓、不想吃，所以現在就讓我們來看看老年人應該怎麼吃才對。 二、銀髮飲食新觀念 說明：教師說明銀髮族的「三好一巧」飲食原則：吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。另外骨質疏鬆也是老年人常遇到的問題，所以鈣質的攝取也很重要。 討論：請學生分組討論老人飲食問題的解決方法：如咬不動食物、根本不會餓、吃東西都沒什麼味道。 統整：學生討論後的分享內容。 三、基因改造食品 說明：基因改造食品的意義。 提問：該如何辨識基因改造食品？ 說明：購買食品時，一定要辨識食品的外包裝上，是否有標示基因改造食品或非基因改造食品。若沒有清楚明確的標示，則絕對不可輕易購買。</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 銀髮族營養、生機飲食、基因改造食品、健康食品等相關資料。 4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：說出懷孕媽媽的飲食建議。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
----------------------------	----------------------------------	--	--	----------	---	--	---	--

		<p>四、你發現生活中的基改食品了嗎？</p> <p>說明：現在市面上基因改造與非基因改造食品充斥，因此我們應該審慎選購。</p> <p>提問：詢問學生在購買食品時是否會留意「基因改造」或「非基因改造」的標示？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>實作：請學生找出生活中的基改食品有哪些？自己買的食品原料中是否有基改食品？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>五、健康食品</p> <p>提問：詢問學生在購買健康食品時會如何挑？</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：指導學生在購買健康食品時，除了需辨識健康食品的標示外，尚須掌握下列建議：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估自己的營養需求。 2. 購買有認證的產品。 3. 看穿促銷噱頭說明。 <p>說明：購買健康食品時，務必要認清楚行政院衛生福利部所認定的「健康食品」標示。</p> <p>六、健康食品的迷思</p> <p>說明：食品廣告的真正意義。</p> <p>統整：選購健康食品時，需先了解常見的健康食品迷思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康食品具有療效。 2. 健康食品一定是最好。 3. 健康食品對身體有益無害。 					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>七、辨識健康食品廣告 說明：新聞報導中常看到誤信健康食品不實廣告，而受騙上當的新聞，因此學習如何辨識健康食品廣告是很重要的。 實作：請學生利用課本中的範例，搜尋一則健康食品的廣告，進行批判性思考，做出正確的選擇。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 質疑廣告內容的真實性。 2. 蒐集資料證實。 3. 多聽專家意見。 4. 作出正確決定。 				
<p>第八週 10/16-10/20</p>	<p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>第五篇團隊動力 第2章排球攔網 一、活動「左右跨步攔網練習」 1. 說明：面對對方攻擊手的跑動及移位，攔網者要善用靈活的步法，讓身體面對攻擊手的擊球位置，才能取得有利的攔網定位。 2. 講解：運用身體重心及步法，能靈活的向兩側移動。面對對手瞬間跑動，才能快速移位。 3. 示範：移動到拋球者的定點後，雙腳要迅速彈跳，讓雙臂沿著球網盡力上提。 4. 操作：在空中攔截來球，運用手腕將球壓回，要提醒學生切誤觸碰球網，養成習慣才不會在比賽中造成失分。 二、活動「助跑攔網練習」</p>	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課本。 2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察：是否認真參與攔網練習。 2. 實作：能控制身體，做出跨步、助跑攔網練習。 3. 發表：能正確的說出攔網動作要領。 4. 觀察：是否認真參與跨步攔網練習活動。 5. 發表：能正確的說出助跑攔網動作要領。 	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協同科目： <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 2. 協同節數： <hr/>

		<p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1. 說明：因應攔網目標距離較遠，可以運用助跑來增加攔網速度及高度，常用於 3 號位協助組合攔網。</p> <p>2. 講解：3 號位攔網者在協助兩側組合攔網時，常使用助跑攔網，因此必須具備 至少左右各 3 公尺的助跑攔網能力，才能攔截到兩側長攻的攻擊手。</p> <p>3. 示範：攔網助跑動作類似扣球助跑，向左側移動步法與右手扣球助跑方式一樣；但向右側移動步法與左手扣球助跑方式相同。因此，向左助跑第一步為左腳；向右助跑第一步為右腳。</p> <p>4. 操作：運用加速度助跑，雙手擺臂迅速上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升的跳躍動作，動作越協調，在空中停留的時間越持久。</p> <p>三、活動「兩人面對面扣球攔網」</p> <p>1. 說明：站立於地面練習攔網手勢，讓老師可以從中調整手部動作，並讓學生體驗扣球攔網的實際感受。</p> <p>2. 講解：強調雙掌包覆球體的攔阻動作，並觀察攔回的球是否反彈於地面上，藉此瞭解來球的入射角及反射角與手勢的關聯性。</p> <p>3. 示範：雙手臂盡可能貼近，避免來球從雙臂之間穿入；下巴微</p>		<p>6. 實作：能做出助跑攔網動作，並用雙掌將目標球體包覆住。</p> <p>7. 發表：能說出正確的攔網手勢。</p> <p>8. 觀察：是否認真參與課程內容。</p> <p>9. 實作：能熟練的完成跨步攔網技術。</p>		
--	--	---	---	--	---	--	--

			<p>微內縮、雙眼上飄瞄準來球，避免來球直接扣到眼睛而受傷。</p> <p>4. 操作：觀察扣球者是否能準確將球扣到設定位置，並且觀察攔網後球體的反彈位置，直接、快速落在地面上才是正確的攔網動作。</p> <p>四、活動「高台扣球——跨步攔網」</p> <p>1. 說明：在地面上完成攔網手勢動作後，嘗試左右跨步攔網動作，檢視起跳後是否能維持正確的攔網手勢。</p> <p>2. 講解：在跨步的過程中觀察扣球者的拋球、擊球動作，在扣球者預備揮臂擊球的瞬間，抓準時機起跳完成攔網動作。</p> <p>3. 示範：攔網者起跳後，要在空中維持攔網包覆球體的姿勢，並且盡可能的滯留空中越久越好，增加攔球回彈的成功率。</p> <p>4. 操作：跨步攔網成功的關鍵在於攔網起跳時機，攔網者必須在拋球前移動至定位，在即將揮臂扣球的瞬間起跳，並完成攔網手勢。</p>					
<p>第九週 10/23-10/27</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱 一、網紅推薦的抗痘凝膠 提問：看完課文中兩位同學的對話，回答以下問題： 1. 你有沒有發生過類似的事情？</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 消費行為、消費陷阱等相關資料。 4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。 2. 分享：能否主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。 【生命教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目：</p>

		<p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	<p>2. 當你買東西時，影響你購買與否的原因是什麼？ 分享：學生自由回答。 說明：其實消費行為我們每天都在進行，消費方式也越來越多元，網路購物的比例更是大大提升，因此搞清楚自己為什麼要買，如何挑選需要的產品，學習維護自己的消費權益相當重要。 二、影響消費者行為的因素 觀看：教師事先挑選幾則健康產品或食物的廣告，海報或影片皆可，播放給學生看。 提問： 1 你是否會因此購買廣告中的產品？為什麼？ 2 你認為自己的消費會受到什麼因素影響？ 分享：學生自由回答。 統整：其實我們的消費行為受到很多因素的影響，最常見的包含個人背景因素、環境文化因素、企業營銷因素等。 三、消費陷阱——1 提問：你認同有品牌明星代言是一種保證？為什麼？ 分享：學生自由分享。 說明：大品牌或明星代言的產品因廣告的曝光率高，較讓人印象深刻，故常因此讓人誤以為有品牌的一定比較好。 四、消費陷阱——2</p>				<p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	---------------------------------	--	--	--	--	---	-----------------------------

		<p>提問：廣告宣稱有療效的產品你會心動嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：當看到標榜有神奇療效的廣告時，需先存疑、搜尋相關資訊，以及充實自己的知識，才有能力辨別誇大不實的廣告，也能減少被騙的機會。</p> <p>五、消費陷阱——3</p> <p>提問：有時為了健康買一些宣稱低糖或低油的食物，才不會攝入過多的熱量？你認同嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：市面上很多食品強調低熱量、低脂、天然無添加物，但多數為行銷噱頭，所以每個人都應該學習看標示、成分，才能知道自己吃進了什麼，也保障自己食的安全。</p> <p>六、消費陷阱——4</p> <p>提問：商家利用週年慶或開店特賣、降價優惠等，此時你會出手消費嗎？為什麼？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：其實這些折扣活動是「促銷」而不是「優惠」。目的就是要你拿出錢包、掏出比原本預算更多的現金。在幾十元到幾百元的小額消費區間內，勾動人類貪小便宜的天性，讓你忍不住多花點小零頭再買一件。因此，要做到理性消費，最簡單的方法仍是</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			回歸到自己的「實際需求」來考量。					
第九週 10/23-10/27	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第五篇團隊動力 第2章排球攔網 一、 團隊防守概念——不攔網防守隊形 1. 說明：當對方沒有扣球動作或沒有攻擊威脅時，可以採用不攔網隊形。 2. 講解：類似接發球的防守隊形，目的是讓場上五個人（不包含舉球員）相等距離拉開，讓場上防守位置站滿沒有死角。 3. 示範：當對方沒有攻勢、準備將球送過球網時，已隊隊友可以互相提醒一起大喊「chance！」，讓彼此意會立即改變成不攔網陣形。 4. 操作：不攔網陣形的好處是可以解除攔網動作，提早退下接球準備防守反擊，因此，隊友間是否有共同默契、瞬間反應最為重要。 二、 團隊防守概念——單人攔網的防守隊形 1. 說明：當對方扣球攻擊力不強，或者已方來不及組合攔網，可以採用單人攔網的防守陣形。 2. 講解：單人攔網可以阻擋對方攻擊手最順手的扣球路線，其餘防守者可以分佈在攔網者的後方	2	1. 課本。 2. 排球攔網與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 發表：能說出不攔網陣形動作要領。 2. 觀察：是否認真參與單人攔網陣形練習活動。 3. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的操作攔網與防守技術。 4. 發表：能說出六人制單人攔網防守陣形動作要領。 5. 觀察：是否認真參與二打二排球比賽練習活動。 6. 實作：能在練習活動中與他人合作，熟練的使用攔網技術。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>兩側，防守對方較不順手的扣球路線。</p> <p>3. 示範：單人攔網可以減少後方防守者的防守範圍，攔網與防守交錯站位，可以攔阻對手大部分的扣球路線，以利防守方。</p> <p>4. 操作：單人攔網陣形必須透過長時間練習培養默契，讓場上每個人各司其職的守住自己的責任區域，並提早準備防守反擊。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>1. 說明：透過小型模擬比賽，增加學生練習機會，學習與隊友合作完成攔網與防守隊形。</p> <p>2. 講解：二人制排球比賽需要與隊友高度合作，攔網與防守位置必須交錯，減少對手直接將球扣進己方場地。</p> <p>3. 示範：以前排攔網為主，後排防守找縫隙為輔，成功將球守起之後，前排攔網者轉變角色為舉球員，後排防守者轉變為攻擊手反擊。</p> <p>4. 操作：二人合作過程中，必須不斷的發出聲音溝通，讓彼此知道下一個動作，在角色轉變中能增加處理球的穩定性。</p> <p>四、活動「兩側高台團隊攔網防守佈陣練習」</p> <p>1. 說明：模擬對手扣球時，六人進行單人攔網的防守陣形，在成功將球守起之後，再嘗試將球扣至對方場地。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>2. 解讀：單人攔網防守陣形，前排沒有攔網的兩位防守者必須防守前排區域，後排位防守者必須成半弧形，與前排攔網者交錯站位。</p> <p>3. 示範：當高台上的扣球者將球拋起，靠近攻擊手的攔網者必須起跳攔網，其餘隊友必須快速移動至防守站位。</p> <p>4. 操作：當防守方將球守起，舉球員快速移位舉球，前排另外兩名攻擊手主動喊出戰術號碼進行扣球攻擊。</p>					
第十週 10/30~11/3	Eb-IV-1 媒體與廣告迷思的破除與消費資訊的批判。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。	<p>第二篇健康消費行家 第2章消費陷阱</p> <p>一、媒體識讀——1</p> <p>閱讀：請學生先閱讀「吃益生菌能治療新冠肺炎」、「以優碘漱口能預防新冠肺炎」等新聞。 說明：引導學生思考這些新聞的真偽，提醒學生眼見不一定為真，任何新聞、訊息在分享前都需要再想一想。 提問：最近是否還有看到類似的虛假新聞或訊息？你都怎麼做？ 分享：學生自由分享。</p> <p>二、媒體識讀——2</p> <p>實作：讓學生分組搜尋資料，找出與這兩則新聞相關的資訊，並學習追蹤及搜查訊息來源。 發表：每組發表搜尋資料後的結果，教師統整總結。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 媒體識讀、廣告真相等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 實作：能正確搜尋資料來辨識新聞或訊息的真偽。</p> <p>2. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>【家庭教育】 家 J8 探討家庭消費與財物管理策略。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>總結：教師叮嚀學生必須養成查證的習慣，才不容易上當，另外，充實自己的知識，也是避免受到假訊息左右的好方法。</p> <p>三、廣告真相大追擊</p> <p>閱讀：先請學生閱讀「低頭族救星——優視」的廣告內容。思考：請學生看完廣告後，利用批判性思考技能來辨識這則廣告的真實性。</p> <p>說明：告知學生注意廣告上面的是否有廣告核准字號和藥物核准證字號，提醒學生會有不肖廠商以看起來相似的編號魚目混珠。</p> <p>四、換我做做看</p> <p>實作：請學生從生活中找一則你認為有問題的不實廣告，把有問題的地方一一列出，再蒐集資料確認廣告內容真偽，並說出自己對這則廣告的質疑與新見解。</p> <p>分享：請學生自由分享，教師統整總結。</p>				
第十週 10/30~11/3	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	<p>第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球</p> <p>一、學習引導</p> <p>利用課本情境結合學生經驗引導，了解學習前場區域擊球的重要性。</p> <p>二、想想看</p> <p>說明：最常見的前場區域擊球技術為放小球與挑球，這兩項技術雖沒有後場殺球強大的殺傷力，</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：學生能夠說出何謂羽球前場與相關技術。</p> <p>2. 觀察：完成連連看並勇於分享自己的看法。</p> <p>3. 實作：學生能夠做出向上</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>但卻有很好控制對手的掌控力，請動手完成課本連連看後再與同學分享討論這兩項技術具有甚麼特點，及可為你製造的機會為何。</p> <p>三、活動「向上擊球練習」（放小球）</p> <p>1. 說明：藉由已學過的向上擊球球感活動，體驗正、反手放小球的手感練習。過程中需掌控擊球後的高度以不超過一支球拍為原則。</p> <p>2. 操作：(1)自拋自打。(2)二人合作向上擊球。</p> <p>3 討論：活動後，由老師逆向思考說明，二人合作向上擊球時，若要使對方難打應該怎麼做。</p> <p>四、正、反手放小球</p> <p>1. 說明：說明放小球的使用時機及目的。</p> <p>2. 示範：正、反手放小球之動作要領，「提醒多以往前碰擊、搓擊方式擊球，勿由下往上打擊」。</p> <p>3 操作：原地操作正、反手放小球動作（右手持拍者右腳向落球點踩往前）。</p> <p>4 動作檢核：(1)身體、腳步往來球方向。(2)拍頭朝向球網方向。(3)手腕微高於拍面。</p> <p>五、複習正、反手放小球技術動作要領</p>			<p>擊球動作並控制擊球高度。</p> <p>4. 實作：學生能依動作要領成做出正手放小球。</p> <p>5. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。</p> <p>6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p>		
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--

			<p>講解：放小球可使對手向場地前方移動，且若擊出的球貼網而過，可使對手無法處理或被迫挑高回球，所以操作時請以此為原則，應盡量讓球正好貼網過為佳。</p> <p>六、活動「替代性放小球練習」</p> <p>1 講解：利用桌球回彈特性，熟練正反手放小球技術動作，操作時盡量以搓擊方式擊球。</p> <p>2 說明：於牆面簡易繪製羽球網高，搓擊過程中讓球回彈地面距離牆面 2 公尺內為原則。</p> <p>3 操作：依正、反手放小球要領擊球，熟練腳到手到之整體性動作。</p>					
<p>第十一週 11/6~11/10</p>	<p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>第二篇健康消費行家 第 3 章健康消費好決定 一、後悔買球鞋的阿華</p> <p>閱讀：請學生先閱讀阿華與阿力的對話。</p> <p>提問：你也有類似阿華的消費經驗嗎？你都如何處理？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：每個人都曾經有不開心的消費經驗，可能是買貴了、買到不喜歡的商品、買到瑕疵品、買了回家後悔等，所以如果我們應學習做出消費的好決定，才能享受消費的快樂，降低後悔的機率。</p> <p>二、網路消費要留意</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 網路消費、消費者權利、義務等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 分享：是否能主動分享自己的想法。</p>	<p>【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>提問：詢問學生是否曾有過網路消費的經驗。</p> <p>發表：學生踴躍發表意見。</p> <p>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：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 商家是否為合法業者。 2. 聯絡方式與交易對象是否真有其人。 <p>講解：網路消費時，可利用知名、合法的平台進行交易，也可多採用貨到付款的方式，並將購買時產生的交易資料妥善保管，以作為發生糾紛時的佐證。</p> <p>三、消費者的八大權利</p> <p>閱讀：請學生先閱讀小華的案例。</p> <p>提問：如果你是小華，你去買球鞋時會留意哪些事？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：消費者的八大權利。</p> <p>四、消費者的五大義務</p> <p>說明：藉由小華的案例，說明消費者的五大義務。</p> <p>實作：請學生檢視自己的消費行為中，有達到以上幾項義務？在最近的消費行為中，行使過哪些權利？</p> <p>發表：學生自由分享。</p> <p>說明：消費者可以要求保障他的消費安全與權益，這是消費者應有的權利。但是消費者在要求這項權利時，消費者亦有自行維護</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			本身消費安全與權益的責任，這就是消費者的義務。					
第十一週 11/6~11/10	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第五篇團隊動力 第3章羽球前場區域擊球 一、活動「一拋一打」 1. 說明：判斷來球的落點，以腳部帶動身體往來球方向，使用放小球技術回擊。 2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手放小球要領擊球，過程中請參照檢核表檢視自己的結束動作。 二、活動「網前球對抗」 1. 說明：依照比賽規則進行放小球比賽，為一項綜合練習，擊球前應判斷來球以反手或正手放小球回擊。 2. 想想看：漂亮的放小球應(1)球盡量貼網過(2)使球體翻轉或旋轉。 作法：(1)盡量在往高處擊球(2)拋物線原理，擊出球的最高點應在自己場區(3)以手指發力。 三、正、反手挑球 1. 說明：說明挑球的使用時機及目的，瞭解主動挑球與被動挑球的用意。 2. 示範：正、反手挑球之動作要領，注意擊球點約在膝蓋前上方位置，揮拍由下而上，非由右向左（正手）與左向右（反手）。	2	1. 課本。 2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 實作：學生能依動作要領做出正手放小球。 2. 觀察：能檢核同學的動作並協助調整。 3. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。 4. 實作：學生能依動作要領成功擊出正、反手挑球。 5. 觀察：能互相協助完成練習。 6. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

			<p>四、複習正、反手挑球技術動作要領</p> <p>說明：挑球可使對手向後場移動，被動挑球可爭取更多準備時間，而主動挑球可壓迫對手使其後退不及，關鍵作法在於「球點位置與拍面角度的搭配」。</p> <p>五、活動「向上擊球練習(挑球)」</p> <p>1. 說明：以正手或反手握拍法握拍，分別進行向上擊球練習。為了使球打向上方，擊球點應移至胸前高度位置，由下往上用力甩動手腕揮拍，盡可能地將球打至天花板。</p> <p>2. 提醒：反手挑球時，因擊球須由手肘帶動前臂揮擊，所以身體應稍微前傾較好施力。</p> <p>六、活動「拍面角度練習」</p> <p>說明：此為揮拍軌跡檢核方式，以球網下緣為擊球點，了解擊球拍面角度與揮拍軌跡，若擊球拍面無法正對球網下緣，代表揮拍軌跡與拍面角度歪斜了。</p>					
第十二週 11/13-11/17	<p>Eb-IV-2 健康消費行動的落實與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費決定的問題解決與社會關懷。</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略與資源規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>第二篇健康消費行家第3章健康消費好決定</p> <p>一、消費停看聽——停、看</p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「停下來想想，自己是不是真的需要這個產品？」、「買之前，仔細看清楚成分標示」。</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 消費案例、消費糾紛等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能否熱烈的參與討論。</p> <p>2. 問答是否能主動踴躍發表自己的想法。</p> <p>3. 實作：是否</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p>

		<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：買東西前一定要停下來、想一想、看清楚，不要被廣告的創意或效果迷惑，最重要的是產品是否符合個人的需求。</p> <p>二、消費停看聽——聽</p> <p>閱讀：請學生閱讀課本中的幾個生活案例，試著思考買東西前自己是否「懂得先詢問專家、師長，聽取別人的經驗，搜尋資料了解產品內容」？</p> <p>提問：若你在生活中也遇到課本案例中的情形，你會做出什麼決定？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。</p> <p>三、消費要領</p> <p>提問：詢問學生是否曾有消費糾紛的經驗？</p> <p>討論：將學生分組，針對案例中小安之消費狀況進行腦力激盪，想出最好的解決方法。</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p>			<p>能正確擺放復甦姿勢。</p>	<p>規則，落實平等自由之保障。</p>	<p>2. 協同節數： _____</p>
--	--	---	--	--	--	-------------------	----------------------	---------------------------

			<p>說明：消費要領，並請學生檢核自己最近的消費行為是否已掌握這些消費要領。</p> <p>四、遇到消費爭議怎麼辦</p> <p>說明：遭遇糾紛時可以採用的解決方式，或可利用消費糾紛爭議處理程序來進行消費訴訟或申請調解。</p> <p>總結：消費也是需要學習，透過這堂課的學習，除了學會如何作出健康的好決定外，也了解消費相關的權利義務，更要掌握消費要領，才能讓每一次的消費都讓人滿意，又符合健康需求。</p>					
第十二週 11/13~11/17	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力</p> <p>第3章羽球前場區域擊球</p> <p>一、活動「一拋一打」</p> <p>1. 說明：依來球方向使用正或反手挑球技術，練習者站位應稍微後退一點較容易延伸球拍擊球，過程中需感受擊球位置與拍面角度的搭配。</p> <p>2. 操作：同學由下而上拋至練習者前場，練習者依正、反手挑球要領擊球。</p> <p>3. 觀察：觀察球體飛行的軌跡與落點。</p> <p>二、前場技術的運用與回擊</p> <p>1. 說明：了解如何回擊對手的放小球與挑球，思考擊球策略。</p> <p>2. 活動：放、挑運用策略戰。</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 羽球前場區域擊球與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 實作：完成小組討論表。</p> <p>2. 觀察：學生能在練習活動中積極認真參與。</p> <p>3. 發表：學生能分析對手與身站位說出擊球的策略。</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>3. 分享：從發球方與接球方的角度分析自己的擊球策略與同學分享。</p> <p>三、區域站位羽球賽</p> <p>1. 說明：依比賽規則進行對戰，責任劃分培養默契，後場擊球者不可殺球。</p> <p>2. 小組討論：比賽前小組需討論如何合作擊球，並於賽中檢視賽前討論的結果是否需調整，賽後再進行統整並與同學分享。</p> <p>四、前後區域羽球賽</p> <p>1. 說明：活動如同雙打比賽前後站位，擊球的範圍變大了，責任區域也增加了，故擊球站位與隊友的搭配更顯重要。</p> <p>2. 操作：進行比賽時，前場隊友應感受後場擊球的方位與對手可回擊的角度以選擇站位，讓自己的進攻與防守固若金湯。</p> <p>3. 想想看：中場請寫下與隊友討論的站位、擊球與其他策略性問題。</p>					
<p>第十三週 11/20~11/24</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題</p> <p>一、全球暖化和我們有關嗎</p> <p>閱讀：請學生先閱讀五位同學的對話。</p> <p>提問：請同學先根據課本上的情境，再回答問題。</p> <p>1. 全球暖化對我們有什麼影響？</p> <p>2. 是什麼原因造成全球暖化？</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 全球暖化、空氣污染等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2. 實作：是否能認真參與討論。</p> <p>3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p>

		<p>成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>分享：學生自由分享。 說明：全球暖化對我們影響很大，怎麼可能和我們沒關係呢！海平面上升、極端氣候都嚴重威脅人們的生命，我們不能不正視全球暖化的問題。 二、發燙的地球 閱讀：請學生閱讀新聞快報。 提問：回想自己目前的生活，試著思考全球暖化還會對我們生活帶來哪些改變？ 分享：學生自由分享。 統整：老師統整學生的發表，說明造成全球暖化的主因引導學生思考全球暖化對人類與環境的傷害。 1. 大量使用化石燃料 2. 濫砍森林 3. 過度畜牧 三、全球暖化的影響 看圖：美國阿拉斯加 1914 年和 2004 年比較 (https://slidesplayer.com/slide/11197724/) 說明：全球暖化可能造成冰山融化、海平面上升、極端氣候、疾病肆虐等。 提問：在你的生活中還有哪些行為可能會使全球暖化的情況更惡化？ 分享：學生自由分享。 統整：教師說明全球暖化的情形日益惡化，唯有每個人都節能減</p>			<p>4. 問答：能說出全球暖化的原因與影響。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出固體微粒的來源。</p>	<p>發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。 海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
--	--	-------------------	---	--	--	--	---	--

		<p>破，用行動愛地球，才能讓環境改善。</p> <p>四、連呼吸都困難——空氣汙染</p> <p>提問：你出門前會先了解今天空氣品質如何嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>實作：請學生利用手機或平板，找到中央氣象局 APP，實際查詢目前所在位置的空氣品質。</p> <p>說明：這個 APP 可以提供鄉鎮天氣預報、空氣品質等資訊，若是空氣品質較差，出門就得有保護措施，如：戴口罩。</p> <p>五、固體微粒哪裡來</p> <p>提問：你知道空氣中的固體微粒從哪裡來嗎？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：固體微粒的成分很複雜，主要的來源是從地表揚起的塵土，含有氧化物礦物和其他成分。海鹽是懸浮微粒的第 2 大來源，其組成與海水的成分類似。一部分懸浮微粒是自然過程產生的，源自火山爆發、沙塵暴、森林火災、浪花等。</p> <p>PM2.5 這些氣體污染物往往是人類對化石燃料（煤、石油等）和垃圾的燃燒造成的。在開發中國家，煤炭燃燒是家庭取暖和能源供應的主要方式。沒有先進廢氣處理裝置的柴油汽車也是懸浮微粒的來源。此外，在室內，塵</p>				
--	--	--	--	--	--	--

			蟬、二手菸是懸浮微粒最主要的來源。					
第十三週 11/20~11/24	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 一、引起動機 藉由課文進入觸擊短打與佈陣。 二、請同學以代號的方式認識棒球守備位置，及其動作要領 三、觸擊短打動作要領 講解：了解觸擊短打站姿與擊球落點。 四、短打替代練習 1. 活動「短打替代練習」 2. 講解：藉由替代練習，掌握短打要領。視線從弧口處看球，練習以慣用手打擊的短打替代練習。 五、引起動機 講解：藉由突襲短打破壞佈陣，引起學生學習突襲短打的動機。 六、突襲短打動作要領 講解：了解突襲短打站姿與擊球落點。 七、活動發表會 講解：請同學間藉由攝影器材將短打動作拍攝下來，並於活動後作為彼此進步的依據。	2	1. 課本。 2. 棒球觸擊短打與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 認知：能充分了解觸擊短打動作要領。 2. 情意：尊重同學對於觸擊短打的判斷，並互相學習技術要領。 3. 情意：認真參與練習活動。 4. 認知：能指觸擊短打擊突襲短打不同之處。 5. 技能：完成觸擊短打擊突襲短打知動作技能。	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

<p>第十四週 11/27~12/1</p>	<p>Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題(第二次段考) 一、你知道空氣汙染對我們帶來哪些影響嗎? 提問：你知道空氣汙染對我們的生活會有哪些影響嗎? 分享：學生自由分享。 說明：教師說明空氣汙染對我們的影響如下： 1. 形成酸雨，如：造成水中生物死亡，危害森林、農作物。 2. 產生煙霧：影響視線，危害安全。 3. 臭氧層破壞：讓紫外線進入地球表面，造成人體傷害。 二、空氣汙染對人體的傷害 說明：根據WHO統計，近年來因空氣汙染而死亡的人數逐漸攀升，我們不得不正視空氣汙染的問題。 提問：你們知道PM2.5是什麼嗎? 說明：教師說明PM2.5的定義，並以香菸煙霧、細菌、花粉等來與懸浮微粒做比較，讓學生了解懸浮微粒的大小，它們就是隱形殺手，嚴重危害人體健康。 三、臭氧和懸浮微粒對人體的傷害 說明：臭氧和懸浮微粒都是常見的空汙染物，臭氧濃度100ppb會引起頭痛、胸痛、思維能力降</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 空氣汙染對人體傷害、海洋垃圾、塑膠微粒等相關資料。 4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 2. 問答：能說出空氣汙染對我們的影響。 3. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 4. 問答：能說出臭氧和懸浮微粒對人體的危害。 5. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。 6. 問答：能說出汙染的危害。</p>	<p>【環境教育】 環J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。 環J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環J11 了解天然災害的人為影響因子。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】 海J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。 海J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。 海J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
----------------------------	----------------------------------	--	--	----------	--	--	--	--

		<p>低，嚴重時還可能導致 肺氣腫，更是敏感族群猝死的禍源之一。</p> <p>觀賞：教師播放 PM2.5 動畫 https://www.youtube.com/watch?v=9YV4vVK1KdM</p> <p>提問：影片中看到不同大小的懸浮微粒，會對人體造成什麼傷害？</p> <p>發表：學生自由發表，讓學生更加深印象。</p> <p>總結：歸納學生分享的內容，總結懸浮微粒對人體的危害。</p> <p>四、空氣汙染指標</p> <p>提問：什麼是紫爆？為什麼不能戶外活動？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師說明紫爆指的是空氣品質指標 AQI 中「非常不健康」的紫色警示。很多學校也會視空氣狀況掛出「空汙旗」，提醒大家空汙狀況，做好保護。</p> <p>說明：教師說明不同程度空汙的活動建議，提醒學生當出現紫爆時就需要減少或避免戶外活動，也要懂得戴上口罩保護自己。</p> <p>五、我的保護措施</p> <p>提問：你知道各種不同的口罩是什麼時機使用嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：教師介紹棉布口罩、醫療用口罩、活性炭口罩、N95 口罩的使用時機。</p> <p>六、垃圾海岸</p>				<p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--

			<p>閱讀：請學生先閱讀台南出現垃圾海岸的新聞。</p> <p>提問：為什麼會出現垃圾海岸？四公里的垃圾海岸會對生態造成甚麼影響？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：據專家估算，一年約有800萬噸的垃圾流入海中，看到這些海洋垃圾帶已經夠觸目驚心了，而更可怕的是這些垃圾造成的污染，已經成為生態與人類看不見的隱形殺手。海洋生物如：海龜、海鳥因誤食垃圾而生病，魚類吃下難以分解的微塑膠，透過食物鏈最後又回到人類身上。所以垃圾汙染已經嚴重的影響和威脅整個生態。</p>					
<p>第十四週 11/27-12/1</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術（第二次段考）</p> <p>一、短打練習一「點球進籃」 講解：藉由替代練習，掌握短打要領；可透過桌球丟擲，讓打者完成短打練習。</p> <p>二、短打練習二「短打練習」 講解：進入打擊區，並藉由短打技巧，試著將球擊項最佳落點。</p> <p>三、基本打擊姿勢檢視 三人一組，請同學間藉由檢核表相互檢視。</p> <p>四、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？</p>	2	<p>1. 課本。 2. 棒球觸擊短打與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>五、課程講解</p> <p>1. 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。</p> <p>2. 一人出局或壘上有跑者時，二壘、游擊手以雙守備為主；一、三壘手就正常守備，面對攻方可能採取的攻擊戰術。</p> <p>六、活動「進攻戰術打帶跑」</p> <p>說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下個壘包的機會；若執行失敗卻有可能被捕手阻殺，形成出局。</p>					
第十五週 12/4~12/8	Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第1章環保問題</p> <p>一、每天製造的垃圾，都去了哪裡</p> <p>提問：你是否想過垃圾袋送出家門之後會運到哪裡？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：物品從你丟進垃圾桶的那一刻就變成了垃圾，那麼垃圾又分為可回收垃圾及一般垃圾，而一般垃圾可能送往「焚化爐」、「衛生掩埋場」或被隨意丟棄在「大海、河川」、「馬路上」。</p> <p>討論：請學生分組討論四種去處的優缺點，教師歸納統整討論結果。</p> <p>二、零廢棄的美好生活</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 課程相關資料。</p> <p>3. 垃圾減量、水污染、塑膠微粒等相關資料。</p> <p>4. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能熱烈參與討論踴躍發言。</p> <p>2. 問答：能說出垃圾的去處。</p> <p>3. 問答：能說出垃圾減量 6R 原則。</p> <p>4. 實作：能確實記錄自己一天所製造的垃圾量。</p> <p>5. 問答：能說出水汙染帶來的危害與來源。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。</p> <p>環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>排序：教師製作垃圾圖卡，讓學生分組將垃圾以自然分解時間排序。</p> <p>提問：你知道垃圾自然分解需要多少時間嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>說明：平均用不到五分鐘的塑膠袋，隨手一扔，分解需 10~20 年；寶特瓶要 450 年，玻璃瓶的材質無法被生物分解，一旦被丟棄，會造成掩埋場的負擔；若進入焚化爐處理，可能造成爐體損壞。不過，玻璃的材質特點是可以 100%回收，可持續循環使用，適用於原本的用途，因此做好回收很重要。</p> <p>三、垃圾減量 6R 原則</p> <p>說明：教師說明垃圾減量 6R 原則，並強調垃圾減量的二個重要原則就是「適量不浪費」和「重複使用」，以這兩個觀念出發，生活中處處即可做到「減量」的目標了。</p> <p>思考：請學生想想看甚麼方法可以減少垃圾量？哪些東西可以回收再使用？哪些東西可以再生作其他用途？哪些東西可以重複使用？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實源頭減量才是解決垃圾問題的根本，所以每個人都有責任改善垃圾問題。</p> <p>四、無痕飲食就是潮</p>				<p>適當預防與避難行為。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J13 探討海洋對陸上環境與生活的影響。</p> <p>海 J14 探討海洋生物與生態環境之關聯。</p> <p>海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。</p> <p>海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。</p> <p>海 J20 了解我國的海洋環境問題，並積極參與海洋保護行動。</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

		<p>實作：看完阿強一餐產生的垃圾，請學生也試著算算看自己一餐會製造多少一次性產品。</p> <p>提問：你知道什麼是無痕飲食嗎？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>說明：無痕飲食的實踐方法，取決於有意識地減少食物垃圾的簡單行動。儘管字面上來看，「無痕」似乎代表完全不產生垃圾，但是許多專家學者同意，完全不產生垃圾幾乎是不可能的。因此無痕飲食的倡議，更強調透過減廢、重複利用、回收等步驟，達到垃圾量最小化的目標。如：出門在外自備餐具、盡量不要製造剩食、購買散裝的無包裝食物等。</p> <p>五、垃圾減量我做到</p> <p>說明：教師說明減少垃圾污染最實際的方法，就是垃圾減量，著手垃圾減量以前，當然必須知道自己一天製造多少垃圾。</p> <p>實作：請學生自己每一次外出時，是否都會做到上述項目。</p> <p>分享：學生自由分享發表。</p> <p>六、你喝的水乾淨嗎——水污染</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中的三則新聞報導。</p> <p>提問：看完以上新聞，你感受到台灣水污染問題的嚴重性嗎？對我們生活有什麼影響。</p> <p>分享：學生自由分享。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>搜尋：請學生分組搜尋台灣近年來與水污染有關的新聞報導？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明，根據環保署的資料，全台 50 條主要河川中，有四分之一的河段被認定屬於中度及重度污染，不宜飲用、灌溉，長度達 763.9 公里，其中污染程度最嚴重的是 港溪，近 25% 的河段都遭嚴重污染。喚醒全民關心水污染的意識，才是有效防治的最好方式。</p> <p>七、水污染的危害</p> <p>提問：你覺得水污染可能會給人與環境帶來哪些危害？</p> <p>分享：學生自由回答。</p> <p>說明：教師統整說明水污染的危害包括危害水中生物、危害農作物、危害人體健康、水庫優養化。</p> <p>八、誰是水污染的元凶</p> <p>思考：請學生看課文中的圖，想想看圖中哪些可能是水污染的來源？</p> <p>分享：讓學生自由分享。</p> <p>說明：教師統整說明水污染來源包括工業廢水、垃圾、生活污水、醫院排放水、農牧業廢水等。並引導學生思考如何防治水污染，防治方法如下：</p> <p>1. 工廠廢水需經處理，才能排入河道。</p>				
--	--	---	--	--	--	--

			<p>2. 少用農藥，以免農藥隨雨水滲入地下，污染地下水，或隨雨水流入河川、水庫，污染河川、水庫。</p> <p>3. 健全衛生下水道系統，自來水管一破損，要立即更換。</p> <p>4. 不可將垃圾倒入河中，以免污染水源。</p> <p>5. 改善排水系統，合理處理污水。</p> <p>九、改善水汙染我可以 閱讀：請學生先閱讀課文中的故事。 提問：請你調查居家附近的水溝或溪流是否有汙染？可以用什麼方法改善汙染？ 分享：學生自由分享發表。</p>					
<p>第十五週 12/4~12/8</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Hd-IV-1 守備／跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第五篇團隊動力 第4章棒球觸擊短打與布陣戰術 一、引起動機 攻守佈陣的戰術策略為何？ 二、課程講解 無人出局、二人出局時，應擴大防守範圍，防守方原則上以正常守備為主，避免進攻方進壘或得分。 三、活動「進攻戰術打帶跑」 說明：進攻方為強制上壘或防止雙殺而進行的進攻戰術，能使壘上隊友到下一個壘包的機會；若執行失敗，卻有可能被捕 2 防守方說明：游擊手於二壘處進行攔</p>	2	<p>1. 課本。 2. 棒球觸擊短打與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 情意：認真參與練習活動。 2. 認知：能說不同出局數的佈陣分析。 3. 技能：能進行打帶跑的相關技能。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>截，接球後即刻將球傳往本壘，防止三壘跑者盜往本壘得分。</p> <p>四、活動「排壘球練習賽」</p> <p>1. 引起動機：說明排壘球活動可不分性別共同參與，也增加參與人數，是合作為接觸棒球運動前的運動賽事。</p> <p>2. 場地規格與比賽人數：除棒球守備九人外，另增加右游擊手、內野手二位及外野手二位；每隊上場人數十四人。</p> <p>3. 活動方式：</p> <p>(1) 投手以拋物線方式進行拋球，球落在地墊上為好球。</p> <p>(2) 女生打擊出去的球，防守方只有女生可以做接殺動作，男生只能待擊出的球落地，才能拾起。</p> <p>(3) 投手、打擊、跑壘等限制及出局數皆與棒球規則相同。</p> <p>五、活動省思</p> <p>經過比賽後，同學是否了解規則與戰術運用？請依課本題目回答。</p>					
<p>第十六週 12/11~12/15</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動</p> <p>一、柯林的減碳生活</p> <p>閱讀：學生先閱讀「柯林的減碳生活」報導。</p> <p>提問：看完報導後，回答以下問題</p> <p>1. 柯林為期一年的零污染計畫，生活中他做了哪些改變？</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 節能減碳、綠色生活等相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 發表：能主動分享自己的想法。</p> <p>3. 實作：能正確認識並找出環保標章的家具與家電。</p>	<p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p>

		<p>2. 這樣的改變對我們的健康和生活環境有什麼影響？ 分享：學生自由回答。 說明：教師說明柯林一家以實際行動來進行減碳生活，雖然過程中遭遇重重困難，但確實成功地減少了碳足跡，還找回了健康。柯林可以做到，我們也可以，坐而言不如起而行，一起來減碳吧！</p> <p>二、為什麼要節能減碳 提問：天然資源用完怎麼辦？為什麼要節能減碳？ 分享：學生自由分享 統整：教師統整學生發表的內容，並強調要做好節能減碳，需先認識碳足跡，盡可能減少碳足跡。 觀察：教師或請學生事先帶有碳足跡標籤的產品（如運動飲料）來學校，一同觀察了解碳足跡標籤。 說明：透過碳足跡標籤制度施行，產品各階段的碳排放都會透明化，我們購買商品時，也能藉由產品的碳足跡來決定是否購買，也學習購買對環境有益的產品。</p> <p>三、綠色生活 介紹：教師介紹常見的環保標章。 實作：請學生從圖中找出哪些家具或家電屬於較環保的產品。</p>			<p>4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。</p>	<p>境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	
--	--	---	--	--	----------------------------	---	--

			總結：綠色生活首重綠色消費，關注食、衣、住、行等生活的需求。因為，保護環境的做法很多，綠色消費卻是每一個人在日常生活裡就可以做，也應該做的。					
第十六週 12/11~12/15	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實	第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、情境式教學引導 1. 利用小琳與小翰對話的例子，引導學生思考長距離跑的意義，它不單單只是比賽性質，重點不在快慢，而是對生活的一種挑戰、一種堅持、一種興趣、一股熱情。 2. 讓學生分享自己的長跑經驗或生活中所看見他人的長跑經驗。 二、長距離跑介紹 說明： 1. 介紹田徑比賽的長距離跑項目。 2. 講解長距離跑技術內容。 3. 講解長距離跑的起跑動作要領。 三、起跑及加速跑 1. 說明：講解起跑及加速跑的動作要領。 2. 操作： (1) 示範以腳跨步的啟動與身體碰壞重心後的啟動動作，讓全班觀察兩者的差異性並分享觀察心得。	2	1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出對長距離跑的印象與想法。 2. 說明：學生能夠清楚了解長距離跑的項目及內容。 3. 實作：能做出長距離跑的動作。 4. 說明：學生能清楚了解起跑及加速跑的動作要領。 5. 實作：學生能做出起跑及加速跑及中間跑的動作。 6. 說明：學生能清楚了解彎道跑及終點衝刺的動作要領。 7. 實作：學生能做出對抗離	【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>際參與身體活動。</p>	<p>(2)教師統整重點，讓學生實際操作，引導學生用心體會啟動的差異性並修正身體跑步姿勢。</p> <p>四、中間跑</p> <p>1.說明：講解中間跑的動作要領。</p> <p>2.實作：設計三趟 50 公尺跑步，分別要求學生以腳跟、全腳掌及前腳掌著地的三種方式去跑，並用心感受其差異性。</p> <p>3.發表：藉由提問，讓學生以自身體驗去說明上述三者的差異性。</p> <p>4 統整：腳跟著地對於膝蓋衝擊最大，不建議使用；全腳掌受力面積較大，衝擊力量較小；前腳掌著地的方式，衝擊力較全腳掌大，但向前推進效率也較佳，因此建議學生可以從全腳掌著地開始，待跑步姿勢穩定後，為了更快更有效率，進而再以前腳掌著地的方式跑。</p> <p>五、彎道跑</p> <p>1.講解：講解彎道跑的動作要領。</p> <p>2.操作：</p> <p>(1)引導學生直道進彎道跑，為對抗離心力，身體須向內傾斜，此時不宜加速。</p> <p>(2)引導學生彎道進直道跑時，順應離心力，身體順勢向外，此時宜加速前進。</p>			<p>心力的身體變傾斜角度動作。</p> <p>8.說明：學生能夠分享在活動中的體會。</p>		
--	--	-----------------	--	--	--	---	--	--

			<p>(3)發表：引導學生發表自己參與過程的情形。</p> <p>六、長距離跑步姿勢注意事項</p> <p>1.說明：講解長距離正確姿勢與常見錯誤姿勢的不同。</p> <p>2.統整：引導學生能理解並說出正確姿勢，其應具備頭部注視前方、擺臂的位置、身體體姿須成一直線。</p>					
<p>第十七週 12/18-12/22</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第2章我的環保行動</p> <p>一、我的綠生活——食</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「食」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>說明：教師說明綠色生活「食」的方法有多吃蔬果少吃肉、不用一次性餐具、選擇在地和當地食材、自備水壺不買瓶裝水等。</p> <p>二、行動單地球——食在好招</p> <p>實作：請學生檢視，是否都會做到上述項目。</p> <p>三、我的綠生活——衣</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「衣」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p> <p>說明：教師說明綠色生活「衣」的方法有減少購買新衣、隨身攜</p>	1	<p>1.課本。</p> <p>2.食衣住行等綠生活相關資料。</p> <p>3.教用版電子教科書。</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2.發表：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環境之間相互的影響與關連。</p> <p>能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>帶手帕或小毛巾、舊衣再利用、購買天然質料衣服等。</p> <p>四、行動罩地球——我的綠時尚 實作：請學生分組討論若要達成「綠時尚」的目標，你該怎麼做？ 發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、我的綠生活——住 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「住」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「住」的方法有隨手關電源拔插頭、冷氣調高1度C、節約用水、少用塑膠袋等。</p> <p>六、行動罩地球——和塑膠袋說再見 實作：請學生統計自己一週內每天用了多少塑膠袋？那些地方是大量使用塑膠袋的地點？該怎麼減少塑膠袋的使用？ 發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p>					
<p>第十七週 12/18-12/22</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>第六篇超越自我 第1章田徑-長距離跑 一、法克雷克 Fartlek 訓練法 1. 說明： (1) 學生清楚了解訓練法定義與具體內容。</p>	2	<p>1. 課本。 2. 長距離跑與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 實作：能結合學校生活環境及所學的概念，創意發揮，設計規劃一條訓練路線。</p>	<p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____</p>

		<p>1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>(2)教師分別以距離類、時間類及地形類舉例說明，引導學生融會貫通並能活用。</p> <p>操作：讓學生嘗試設計活動，並能結合資訊能力呈現成果，運用口語能力表達想法，並能帶領同學參與其中。</p> <p>二、上下坡跑</p> <p>1. 說明：講解人為了在不同地形中跑步，該如何調整身體姿勢去適應地形。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1)引導學生在連續上坡跑及下坡跑時，去感受身體姿勢的變化。</p> <p>(2)引導學生針對在上坡與下坡時的地形變化下，身體姿勢、頻率及步幅要如何調整，進行討論與分享。</p> <p>三、馬拉松的起源</p> <p>說明：</p> <p>(1)「馬拉松」名詞由來的典故。</p> <p>(2)馬拉松列入奧林匹克運動項目，距離由 40 公里到 42.195 公里的演變。</p>			<p>2. 實作：能展現資訊能力去表達及呈現成果。</p> <p>3. 觀察：學生能與他人討論與合作。</p> <p>4. 說明：學生能了解並說出馬拉松的起源。</p> <p>5. 說明：學生能了解並說出馬拉松距離為 42.195 公里的由來。</p>	<p>2. 協同節數：</p> <hr/>	
<p>第十八週 12/25-12/29</p>	<p>Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。</p>	<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第 2 章我的環保行動</p> <p>一、我的綠生活——行</p> <p>討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。</p> <p>分享：分組輪流分享發表。</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。</p> <p>2. 食衣住行等綠生活相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1 觀察：是否能認真聽課。</p> <p>2. 發表：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【能源教育】</p> <p>能 J1 認識國內外能源議題。</p> <p>能 J2 了解減少使用傳統能源對環境的影響。</p> <p>能 J5 了解能源與經濟發展、環</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目：</p> <hr/>

		<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>說明：教師說明綠色生活「行」的方法有多搭乘大眾運輸工具、近距離路程可騎自行車或走路、少搭電梯多走樓梯等。</p> <p>二、行動單地球——我的班遊 實作：請學生分組腦力激盪想一想，在「行」方面有哪些方法能讓生活更環保。 發表：請學生自由發表，教師統整總結。</p> <p>三、我的綠生活——育樂 討論：請學生分組腦力激盪想一想，在「育、樂」方面有哪些方法能讓生活更環保。 分享：分組輪流分享發表。 說明：教師說明綠色生活「育樂」的方法有不使用對海洋有破壞的防曬乳、減少使用罐裝噴霧劑、減少紙張使用、出外住宿遊玩自備盥洗用品等。</p> <p>四、行動單地球——我的綠生活宣言 實作：請學生分組討論屬於自己的綠生活宣言，並寫在課本上，再請宣示人與見證人簽名。 發表：請學生分組發表，教師統整總結。</p> <p>五、小棚的一天 閱讀：請學生閱讀小棚的一天 提問：你覺得小棚哪些作為，對我們環境是不友善的？小棚可以做哪些有益於節能減碳的改變？</p>				<p>境之間相互的影響與關連。 能 J7 實際參與並鼓勵他人一同實踐節能減碳的行動。</p>	<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	-------------------------------	--	--	--	--	--	-----------------------

			<p>討論：請學生分組討論，並將小棚對環境不友善的作為一一列出。</p> <p>分享：各組分享討論結果</p> <p>說明：生活中的任何小動作都可能帶來環境的負擔，我們也可以利用網站上碳足跡計算器來計算自己一天的碳足跡，盡可能達到低碳的目標。</p> <p>六、檢視自己的一天生活</p> <p>覺察：根據課本上的低碳生活建議，檢視自己做到幾項。</p> <p>改善：分析自己沒做到的原因，進而設定可以達成的目標，並找出可行的辦法改善。</p> <p>分享：學生自由分享自己的做法。</p> <p>統整：教師統整學生的分享內容。</p>					
<p>第十八週 12/25-12/29</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ga-IV-2 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的項策略。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>第六篇超越自我</p> <p>第1章田徑-長距離跑</p> <p>一、兔子的故事</p> <p>1. 問答：以課文圖片或相關蒐集的照片去提問，引導學生了解兔子的由來與職責。問題舉例如下： (1) 圖片中的人去為何要背著汽球？ (2) 為何氣球上面要寫數字？ (3) 氣球上數字代表什麼意思？ (4) 兔子在路跑當中的使用時機為何？</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 長距離跑與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：學生能邏輯思考並大膽臆測，更能與老師深入對答。</p> <p>2. 說明：學生能了解並說出兔子的由來。</p> <p>3. 說明：學生能清楚了解配速的概念及重要性。</p>	<p>【國際教育】</p> <p>國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>2. 說明：</p> <p>(1) 講解賽犬追兔子的故事。</p> <p>(2) 講解兔子配速的重要性及其影響。</p> <p>二、配速</p> <p>1. 說明：</p> <p>(1) 講解配速內涵及重要性。</p> <p>(2) 講解配速在長距離跑上的重要性及其影響。</p> <p>2. 操作：</p> <p>(1) 讓學生跑三組 200 公尺，分別以課文中三種配速去嘗試。</p> <p>(2) 讓學生分享在不同配速下身體的感受。</p> <p>(3) 統整：了解先快後慢的配速，容易造成後繼無力；先慢後快往往保留體力，以至於成績不容易提升；長距離跑步，還是以均勻的速度跑是最為有效率且省力。</p> <p>三、創新產品與路跑的結合應用</p> <p>1. 說明：</p> <p>講解跑步服裝設備及相關電子產品的功能性及使用方式。</p> <p>2. 提問：</p> <p>(1) 你在跑步過程中，使用過上述那些產品？試著分享你的使用心得。</p> <p>(2) 你在跑步過程中，推薦的其他產品有？產品的功能性為何？</p> <p>四、跑出我的創意圖形</p> <p>1. 說明：如何運用 APP 去定位及記錄軌跡並上傳雲端。</p> <p>2. 說明：</p>			<p>4. 實作：學生能做出相同距離不同配速的跑法。</p> <p>5. 觀察：學生能認真參與活動。</p>		
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>(1)實際示範：首先找出你要的圖形，並於地圖上畫出路線。</p> <p>(2)以手機定位後開始跑步，中途可以電子產品協助確認路線的正確性。</p> <p>(3)跑步結束後將軌跡下載，可結合照片及文字作為成果報告，上傳雲端。</p>					
第十九週 1/2~1/5	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區</p> <p>一、蘭嶼十二籃手工皂</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課文中「蘭嶼十二籃手工皂」的故事。</p> <p>提問：看完廢油變手工皂的故事，你有什麼想法？為了讓自己居住的社區更環保更健康，你有什麼想法？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：由上面的故事可以看出個人改善社區環境的力量有限，若能結合大眾的力量一起來改善社區居民的問題，才容易達成營造社區環保健康的目標。</p> <p>二、主動發現社區環保與健康問題</p> <p>閱讀：請學生閱讀「南機場幸福食物銀行」的故事。</p> <p>提問：方荷生里長如何發現他們社區的需求與問題？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：平時我們就應該多觀察居住社區的環境，與鄰居交談或進</p>	1	<p>1. 課本。</p> <p>2. 社區環保與食物銀行等資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能認真聽課。</p> <p>2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J10 參與家庭與社區的相關活動。</p> <p>家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>行活動時，都能發現社區潛在的問題，要先找出環境問題所在，才能進一步處理。</p> <p>三、結合社區資源與人力</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：方荷生里長結合那些社區資源？如果你是社區推動委員會的成員，你會如何利用社區資源改善社區環境與健康分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：社區改善不是一件單純的事情，需要結合大家的力量，分工合作去完成，除了讓社區越來越好外，更可以讓大家更有團結的力量。</p> <p>四、激發社區民眾共同參與</p> <p>閱讀：請學生先閱讀南機場食物銀行的案例。</p> <p>提問：里長方荷生如何激發民眾共同參與，幫助食物銀行？如果你是里長或里民，你會怎麼做？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己的想法。</p> <p>說明：你認識的親友或鄰居中，一定有人曾參加過社區活動，或擔任社區志工，社區問題的改善不能只靠社區志工的幫忙，社區民眾需要主動發掘社區問題，共同參與合作，才能打造一個環保健康的社區。</p>				
--	--	--	--	--	--	--

<p>第十九週 1/2~1/5</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈</p> <p>一、情境式教學引導 以高中籃球聯賽中場休息，常見競技啦啦隊熱情帶動場內氣氛為例，拋出議題，進而引導學生分享生活中所看到的各式各樣的啦啦隊的經驗。</p> <p>二、競技啦啦隊起源及發展 1. 說明：介紹啦啦隊轉變成競技啦啦隊的由來。 2. 藉由國際或國內的啦啦隊比賽相關影片觀賞，加深同學對競技啦啦隊的認識。</p> <p>三、手姿的基本練習 1. 說明：介紹T式、單折T式、雙折T式及高、低劍式的手姿動作要領及注意重點。 2. 操作： (1)將全班分組，6人一組，分組練習。 (2)提醒同學注意身體軀幹要挺直，雙手用力緊繃，讓小組動作能整齊劃一。</p> <p>四、介紹左、右L式及高、低V式的手姿動作要領及注意重點 操作： (1)注意拳眼朝向的方向須一致。 (2)提醒同學注意臉部表情帶有精神，保持微笑。 (3)可拍打節奏，讓小組能搭配節奏做出連續動動作。</p> <p>五、手姿的基本練習</p>	<p>2</p>	<p>1. 課本。 2. 競技啦啦隊與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 問答：學生能與教師間互動，回答問題並再深入提問。 2. 說明：學生能夠了解競技啦啦隊的比賽項目內容、口號的時間長短及編排方式、騰翻的動作介紹、舞伴技巧的人員角色及其任務、金字塔的高度限制及人員保護制度等。 3. 說明：學生能清楚瞭解手姿的基本動作要領。 4. 實作：學生能做出簡潔有力的手姿動作。 5. 觀察：學生能積極的參與活動，能多次嘗試，做出動作。 6. 實作：學生能做出簡潔有</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
-------------------------	------------------------	---	---	----------	---	--	---	--

			<p>1. 說明： (1) 複習上次課程內容。 (2) 介紹斜對角式、斜對角上單折、斜對角下單折及斜對角雙折式的手姿動作要領及注意重點。 2. 操作：提醒同學注意握拳拳眼位置要一致，兩手斜度要一樣，雙手力度要繃緊。</p> <p>六、腳步的基本練習</p> <p>1. 說明：介紹開合步、弓箭步、抬腿及跳躍的腳步動作要領及注意重點。 2. 操作： (1) 提醒同學注意手腳須協調，動作可由慢到快的練習。 (2) 步伐大小要一致，身體高度就會對齊。</p>			力的手姿及腳步動作。		
第二十週 1/8~1/12	Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區 一、換我試試看 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。</p> <p>說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。</p> <p>二、社區關鍵行動力</p>	1	<p>1. 課本。 2. 社區行動力、倡議計畫等資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。</p> <p>【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____

		<p>閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。</p> <p>提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。</p> <p>三、環保偵探我來當</p> <p>閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。</p> <p>思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。</p> <p>四、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。</p> <p>發表：請學生分組發表討論結果。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。					
第二十週 1/8~1/12	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈 一、競技啦啦隊比賽中口號介紹 說明： 1. 介紹比賽規則。 2. 以彩球、標語海報板、傳聲筒等搭配口號現場示範不同器材帶來的效果。 3. 介紹口號的重點在於聲音要宏亮、清晰，搭配動作要簡潔、有力，主要能在大環境中將聲音放送至最遠端觀眾席，進而能帶動全場氣氛。 二、口號及手姿的基本練習 說明： 1. 講解並示範課文中的口號內容、節奏變化與肢體動作的搭配。 2. 將全班以6人1組，進行分組練習。 3. 提醒同學聲音要短促清楚，手姿要展現力度並整齊劃一。 4. 分組表演。 三、創意滿分，口號我最行 說明：	2	1. 課本。 2. 競技啦啦隊與課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 說明：學生能清楚了解呼口號的各項重點。 2. 實作：學生能做出有節奏性的呼口號，並搭配手姿動作。 3. 觀察：學生能積極的參與活動，配合團隊多次練習。 4. 實作：學生能自行組合動作並表現出來。 5. 觀察：學生能樂在參與活動，能有自信地表演。 6. 說明：學生能清楚瞭解舞伴技巧人員的特質、任務及安全重要性。	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則 【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>1. 學生分組，透過節奏變化與肢體動作的搭配，創意編出一套口號動作。</p> <p>2. 講解評分表內容，學生透過欣賞，分析出他人的優缺點及特色，給予實質回饋與建議。</p> <p>四、舞伴技巧人員介紹</p> <p>說明：</p> <p>1. 講解底層人員、頂層人員及保護人員的特質及任務。</p> <p>2. 以提問方式與學生互動，藉以聚焦小組合作的關鍵因素。問題如下：要如何讓別人知道我的恐懼？我要如何知道他人喜不喜歡我的輔助動作？</p> <p>五、雙股立姿</p> <p>1. 說明：</p> <p>(1) 講解雙股立姿的底層、頂層及保護人員之動作要領。</p> <p>(2) 操作：分組進行練習。</p> <p>(3) 提醒：眼神專注，保持溝通，觀察彼此。</p> <p>2. 提醒：</p> <p>(1) 底層需穩定下肢力量，眼神注視頂層的手腳，穩定支撐頂層人員。</p> <p>(2) 頂層人員注意核心力量，使身體成為棒式。</p> <p>(3) 保護人員隨時支持與保護頂層人員。</p>			<p>7. 說明：學生能清楚了解雙股立姿的動作要領。</p> <p>8. 實作：學生能做出雙股立姿動作。</p> <p>9. 觀察：學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>		
--	--	-------------------------------	---	--	--	--	--	--

<p>第二十一週 1/15~1/19</p>	<p>Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。</p>	<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>第三篇永續愛地球 第3章健康社區（第三次段考） 一、換我試試看 實作：試著找出自己居住社區的環境問題，進一步想辦法改變它！ 分組：分組討論，並在課本上寫下討論內容。 發表：學生分組發表。 說明：環境保護和能源節約得靠每個人的努力，人人為社區盡一份心力，社區自然就會愈來愈環保。 二、社區關鍵行動力 閱讀：請學生閱讀「廢墟變樹屋」的故事。 提問：如果你居住的社區也有類似的環境問題，你願意投入你的心力，結合一群志同道合的夥伴共同努力嗎？你會如何做呢？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：現今科技發達的時代，資訊取得容易，但如何正確且有效地選擇顯得十分重要。懂得聽取專家、師長的意見，能少走很多冤枉路，也能減少受騙上當的機會。 三、環保偵探我來當 閱讀：請學生閱讀「苗栗賞花秘境遭人隨意丟棄垃圾」的新聞報導。</p>	<p>1</p>	<p>1. 課本。 2. 社區行動力、倡議計畫等資料。 3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 觀察：能認真聽課。 2. 分享：能主動分享自己的想法。</p>	<p>【家庭教育】 家 J10 參與家庭與社區的相關活動。 家 J12 分析家庭生活與社區的關係，並善用社區資源。 【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
----------------------------	----------------------------------	--	---	----------	--	---	---	--

			<p>思考：想想看你居住的社區是否也有類似問題？試想如果你是當地居民，你會怎麼做？</p> <p>統整：讓學生自由分享，教師統整說明其實每個社區都可能遇到不同的環保問題，人人都能當偵探，來幫助社區找出並改善環境問題。</p> <p>四、倡議計畫</p> <p>實作：讓學生分組討論為了宣導環保，提出倡議計畫。</p> <p>分組：列出倡議主張後，再討論倡議的對象、方法並執行，將方法和倡議計畫寫在課本上。</p> <p>發表：請學生分組發表討論結果。</p> <p>總結：讓環保永續下去不容易，必須確實化為行動，更需要靠大家的力量，每個人小小的改變，都能讓我們生活的環境產生大大的改變。</p>					
<p>第二十一週 1/15~1/19 1/19 休業式</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，</p>	<p>第六篇超越自我 第2章競技啦啦隊舞蹈（第三次段考）</p> <p>一、我們_____班的專屬加油歌</p> <p>1. 說明：分組後，講解各組別練習內容、表演順序及音樂搭配的段落，於20分鐘練習後集合，共同表演。</p> <p>2. 提醒：各組若有失敗動作，請務必恢復立正站穩，下一組別的</p>	2	<p>1. 課本。</p> <p>2. 競技啦啦隊與課程相關資料。</p> <p>3. 教用版電子教科書。</p>	<p>1. 說明：學生能清楚了解牛角的動作要領。</p> <p>2. 實作：學生能做出牛角動作。</p> <p>3. 觀察學生能積極的參與活動，並相互包容與配合。</p>	<p>【安全教育】 安 J9 遵守環境設施、設備的安全守則</p> <p>【國際教育】 國 J4 尊重與欣賞世界不同文化的價值</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費者)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>同學要臨危不亂的接上自己組別的節奏，不宜停止，繼續表演。</p> <p>二、運動欣賞</p> <p>說明：引導學生依照描述、分析及分享與讚美三大向度來進行口語表達，欣賞他人表現，給予讚美與具體建議。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

六、本課程是否有校外人士協助教學

否，全學年都沒有(以下免填)

有，部分班級，實施的班級為：_____

有，全學年實施

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

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致