

新北市 中和 國民中學 111 學年度 八 年級第 二 學期部定課程計畫 設計者：**健體領域教學團隊**

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(20)週，共（60）節。

三、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
<input checked="" type="checkbox"/> A1身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3藝術涵養與美感素養 <input checked="" type="checkbox"/> C1道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3多元文化與國際理解	<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> <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。</p>

四、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)

五、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點 學習內容	學習表現	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
第一週 2/13~2/17	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	第一篇生命的旅程 第一章新生命的喜悅 一、媽咪日記 提問：請同學先閱讀「媽咪日記」，再回答問題。 1. 你有看過親友懷孕的模樣嗎？請分享和懷孕的親友互動的經驗，如摸肚子、和寶寶說話等。 2. 詢問家人你在媽媽肚子裡時有發生哪些有趣的事或令人擔心的事？ 發表：學生自由分享。 歸納：每個新生命的誕生都是令人喜悅的，會期待也會擔心，就讓我們接著看看新生命是怎麼誕生的。 二、新生命的誕生 觀賞：國家地理頻道：子宮內日記（In the Womb）的片段。 分享：學生自由分享看完影片的想法（如感動、震驚等）。 說明：教師說明受精的過程以及新生命在媽媽體內成長的過程。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。	<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>三、孕期媽咪的身體變化：孕早期</p> <p>提問：剛懷孕時女性的外觀不會有太大的變化，我們如何知道自己已經懷孕了？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：最容易察覺的就是月經沒來，另外還會覺得身體發熱、疲倦、經常有噁心感、乳房腫脹、顯得焦躁不安、分泌物增加等。一般而言可利用驗孕棒來驗孕，或直接到婦產科利用驗尿或超音波檢查。</p> <p>四、孕期媽咪的身體變化：孕中期</p> <p>說明：在生理狀況上，懷孕中期孕吐症狀會大幅降低（少數人因體質或心理因素或腸胃道問題，也可能繼續孕吐），體內逐漸適應懷孕荷爾蒙的改變。雖然懷孕中期是懷孕三階段最舒適的孕期，不過因為子宮逐漸變大，有些孕婦還是會有輕微的脹氣與便秘，如果容易脹氣應少量多餐，如果容易便秘應多吃水果、蔬菜與多喝水。食慾通常這時候會比較好，但不宜吃太多，以免胖太快。中期建議大致增重5公斤即可。</p> <p>五、孕期媽咪的身體變化：孕晚期</p> <p>說明：在外觀上，懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起。28週時，子宮</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>底會落在肚臍上大約8公分處；36週時，子宮底最高，大約落在肚臍上方16公分處，之後胎兒會往下為生產作準備。而且因為肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。懷孕後期每個月大約增重1公斤即可。均衡飲食很重要，也要多攝取鈣質來預防腰痠背痛與抽筋，並且要多吃蔬果。萬一排便困難，產檢時可請醫師開軟便劑。即使已決定要剖腹產，也不能大吃大喝，因為有可能會使胎兒過大，導致傷口變大，產後復原會較慢，而且傷口大感染機率也增加。</p> <p>六、孕媽咪的產檢日誌：孕早期</p> <p>閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕早期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在孕早期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：</p> <p>1. 寶寶第一個月：此時受精卵剛受孕著床，陰道超音波可見小胚囊。雖未形成完整的心臟，但已有心跳的頻率。</p> <p>2. 寶寶第二個月：胚胎的心臟、肺臟、腸胃等內臟器官開始分化；臍帶也逐漸形成。神經管在此階段逐漸形成，將發展成腦和脊柱。</p> <p>3. 寶寶第三個月：四肢指端清晰可見。心臟血管系統發育成熟，</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>開始建立與胎盤間的血液循環。泌尿系統開始發育並分泌尿液。頭、頸、軀幹、四肢關節活動更加明顯，表示神經肌肉協調系統已經建立。外生殖器官形成，可分辨性別。在十二週時，胎盤已完全發展成形，並有臍帶連接著胎兒，肩負起提供胎兒營養與運送胎兒代謝廢物的重任。</p> <p>4. 寶寶第四個月：器官外表與構造已發育完成。羊水量快速增加，胎兒會自由地浮沉迴轉。頭和身體的比例差不多，五官變得更明顯。長出稀疏的頭髮與眉毛。小腦、大腦已經形成，腦部開始有儲存記憶的地方。四肢伸展自如，顯示神經系統功能更成熟。嘴巴具備吸吮能力，會吸吮手指。開始有吞嚥動作及排尿功能。</p> <p>5. 媽媽營養攝取：此時的飲食應該著重在礦物質與維生素的攝取。除了攝取葉酸、鐵，每日也應增加200微克的碘，這些都是胎兒發育所需的礦物質。</p> <p>七、孕媽咪的產檢日誌：孕中期 閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕中期」的內容。 提問：寶寶在孕中期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？ 分享：學生自由分享。 說明：</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>1. 寶寶第五個月：脂肪開始生成，胎兒全身長出細細的胎毛。長出手、腳指甲，指前端可看出漩渦狀的指紋。肺部形成小肺泡。掌管視覺、聽覺等五感器官漸漸發達。肌肉與神經系統已發育得更完全，大多數的器官已開始運作。開始分泌胃液，消化吸收喝入的羊水。開始製造胎便。舌頭上的味蕾在長出，可以分辨甜味或苦味。</p> <p>2. 寶寶第六個月：軀幹和四肢的比例逐漸與成熟胎兒一樣。大腦皮質漸漸趨向完成。皮膚構造逐漸增厚，皮下脂肪漸漸增加，且為胎脂所包覆。超音波可詳細看到胎兒各部構造，包括生殖器官。骨骼完全形成。頭髮、眉毛、睫毛開始生長，毛髮變黑。大部分器官及腦細胞的數量大致完成。</p> <p>3. 寶寶第七個月：大腦發展相當成熟，能依意志改變身體的方向。眼、耳、口等機能全部發育完成。眼睛逐漸可看到光，耳朵開始可聽到聲音，鼻孔形成。胎兒能感覺明暗，多數時間都在睡覺。隨時都有呼吸運動。</p> <p>4. 媽媽營養攝取：建議「少量多餐」，少吃容易引起脹氣的食物，如地瓜、芋頭、馬鈴薯、油炸食品等，並多攝取纖維質，都</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>有助於促進腸胃蠕動，幫助消化。</p> <p>八、孕媽咪的產檢日誌：孕晚期</p> <p>閱讀：請學生閱讀「孕媽咪的產檢日誌：孕晚期」的內容。</p> <p>提問：寶寶在孕晚期有哪些發育？媽媽該怎麼注意營養呢？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：</p> <p>1. 寶寶第八個月：身高和體重增加，無法在羊水中自由轉動。手指、腳趾甲差不多已經長齊。對外界強烈的聲音會有反應。視覺、觸覺、味覺、嗅覺等也大致都已發育完成。骨頭大致發育完成，開始變得堅硬。胎兒的位置大致固定為頭下腳上。</p> <p>2. 寶寶第九個月：胎兒除了能睜開雙眼外，眼睛也具有轉動、對焦的能力。循環、呼吸、消化和性器官等大多數的重要器官已發育完成。肺臟發育幾乎接近成熟，出生存活率高。皮膚皺摺減少、呈粉紅色，膚質也變得較為平滑細嫩。胎毛開始脫落，頭髮長得更多、指甲快速變長。胎位固定並下降。</p> <p>3. 寶寶第十個月：頭上長滿頭髮，指甲也已完全覆蓋指頭。外觀機能發育完全，體內器官的機能亦已成熟。胎兒長更大了，子宮幾乎已無空間，胎動減少。頭部已經進入骨盆腔，正常胎位的</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>胎兒以頭下腳上的姿勢縮起來，膝蓋緊挨著鼻子，大腿緊貼著身體，準備出生。</p> <p>4. 媽媽營養攝取：懷孕後期因為胎兒急速長大，孕媽咪多半會出現水腫的狀況，尤其是下肢更明顯。此時在飲食上建議減少鹽分的攝取，尤其像油炸類或不易消化的食物。</p>					
<p>第一週 2/13~2/17</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第一章運動營養</p> <p>一、情境式教學引導</p> <p>說明：以小琳自行車之旅拋出主題，引導學生了解針對性地營養補充，不但可以補充運動時所流失的營養，還可以保持亦提高運動表現及加速運動後的疲勞消除。</p> <p>操作：引導學生討論並發表分享。</p> <p>二、運動營養</p> <p>說明：介紹運動中的營養素內容及其功能。</p> <p>提問：你所知道身體所需的營養素有那些？這些營養素對於運動中的身體有什麼樣的幫助？你平時運動中的攝取有注意過這些的知識嗎？</p> <p>說明：清楚介紹讓學生了解各大營養素對於運動中的身體能帶來的功能。</p> <p>三、升糖指數</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答說明	<p>【安全教育】</p> <p>安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</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>說明：講解醣類食物區分成高升糖及低升糖的兩種食物，說明其定義及差異性。</p> <p>四、簡易判斷升糖指數的變因</p> <p>說明：依課文內容說明判斷升糖指數的變因的方式。</p> <p>引導：問答方式加深學生理解簡易判斷變因，再以圖片進行小測驗，瞭解學生理解程度。</p> <p>五、運動飲食策略</p> <p>問答：我習慣在運動時吃些什麼？喝些什麼？</p> <p>我看到別人的運動飲食方式有哪些？運動前、中及後的飲食有不一樣嗎？差異性為何？</p> <p>說明：</p> <p>1. 講解運動前、中及後的身體將會面臨的問題，引導學生理解為何運動中攝取營養須要區分時間，才能提升運動表現。</p> <p>2. 講解運動前、中及後的飲食建議。</p>					
第二週 2/20~2/24	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	<p>第一篇生命的旅程</p> <p>第一章新生命的喜悅</p> <p>一、認識產兆</p> <p>提問：媽媽如何知道小孩快出生了，有甚麼徵兆嗎？</p> <p>討論：教師利用媽媽日記，引導學生討論生產的徵兆有哪些？</p> <p>分享：學生自由分享，教師歸納統整。</p> <p>二、三大產兆與生產方式（一）</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察 實作	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J4 探討約會、婚姻與家庭建立的歷程。</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>說明：常見的產兆包含破水、落紅和陣痛（腰酸、規則宮縮），沒有一定的出現順序；而一般健康且計畫自然生產的孕婦，原先處於穩定的懷孕狀態，只有等到產兆的出現，才會進展到分娩階段。但有產兆也不代表會馬上生產，仍需仰賴專業醫護人員檢查與評估，才能給予準媽媽比較適合的因應措施，如：繼續待產、準備生產或催生等。</p> <p>討論：引導學生討論「你們覺得哪種生產方式比較好？」</p> <p>分享：學生自由分享</p> <p>說明：目前臺灣常見的生產方式是自然產與剖腹產。</p> <p>1. 自然產</p> <p>(1) 生產傷口：會陰撕裂傷，傷口約5cm。</p> <p>(2) 疼痛感：產前，陣痛與生產疼痛，陣痛時間依產婦狀況而異，短則2~3小時，長則可能達2~3天；產後，宮縮疼痛。</p> <p>(3) 手術麻醉：不需要。</p> <p>(4) 復原速度：較快，通常生產當天即可下床，飲食不受影響。</p> <p>(5) 對寶寶的影響：寶寶經過產道出生，呼吸道中羊水可排除比較乾淨，發生呼吸窘迫症的機率較低。若遇到難產狀況，可能會出現周邊神經受損或顱內出血狀況</p> <p>(5) 對下一胎的影響：無影響。</p> <p>三、三大產兆與生產方式（二）</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>2. 剖腹產</p> <p>(1)生產傷口：腹腔傷口，約10～15cm。</p> <p>(2)疼痛感：一般而言，無需經歷產前陣痛。</p> <p>剖腹傷口疼痛大約會持續1～2週。</p> <p>(3)手術麻醉：需要，通常採局部麻醉，可能會產生麻醉併發症。</p> <p>(4)復原速度：較慢，表面傷口大約1星期可復原，但腹部內腔傷口約需1個月恢復。需要等待排氣後才能進食。</p> <p>(5)對寶寶的影響：寶寶發生呼吸窘迫症的機率較高。</p> <p>(6)對下一胎的影響：發生子宮破裂的機率較高。</p> <p>四、期許一個健康寶寶</p> <p>閱讀：請學生閱讀「小芳媽媽檢查發現肚子裡的寶寶罹患了唐氏症」的故事內容，並請學生思考若自己是小芳叔叔或媽媽，你會做什麼決定。</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>說明：每對父母都希望能生出健康的寶寶，因此為了孩子的健康，有很多種方式能進行把關與篩檢。教師說明婚前健康檢查的內容與重要性。</p> <p>五、產檢、新生兒篩檢與預防接種</p> <p>說明：健保提供每位準媽媽十次免費產檢，可利用產檢了解寶寶</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>的發育及問題，教師說明羊膜穿刺的檢查，與篩檢的目的。</p> <p>說明：新生兒篩檢能提早診斷出新生兒代謝異常疾病，及早發現，及早治療。</p> <p>提問：詢問學生是否知道自己從小到大接種了那些疫苗？</p> <p>發表：學生自由發表。</p> <p>說明：寶寶出生後為了避免受到傳染病的侵害，接種疫苗是最有效的保護方式，公費疫苗種類很多，包括B型肝炎疫苗、13價結合型肺炎鏈球菌疫苗、卡介苗、白喉破傷風非細胞性百日咳、b型嗜血桿菌及不活化小兒麻痺五合一疫苗、A型肝炎疫苗、麻疹腮腺炎德國麻疹混合疫苗、水痘疫苗、日本腦炎疫苗等。</p> <p>六、小恩的日記</p> <p>閱讀：請學生先閱讀小恩的日記，試著了解媽媽懷孕時的辛苦，並回家詢問家人，自己在媽媽肚子時，有發生那些有趣或令人擔心的事？</p> <p>實作：請學生帶著孕婦背包一整節課，並繞校園一周，體驗懷孕的不方便。</p> <p>發表：體驗後請學生自由發表感想。</p> <p>說明：教師引導學生懷孕一點也不輕鬆，希望產婦身邊的人都能多給陪伴、支持和理解。而每個</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			人都要懂得體諒媽媽或照顧者的辛勞。					
第二週 2/20~2/24	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第一章運動營養</p> <p>一、運動與水分流失、運動補水法則</p> <p>提問：在運動中的你，有沒有遇過身體缺少水分的情況，請同學描述並判讀當時自己的情形？</p> <p>說明：</p> <p>1. 教導學生具備知識並懂得判斷自己的身體在運動中缺水的症狀。</p> <p>2. 讓學生能清楚瞭解運動前、中及後補充水分的概念。</p> <p>二、電解質的補充</p> <p>提問：長時間持續活動的運動如：騎乘自行車、路跑或登山時，你可看過他人補充電解質的狀況，請描述一下當時情況。你認為當時的補充是正確的嗎？</p> <p>說明：</p> <p>1. 問答中，引導學生瞭解在哪些運動環境下，須特別注意補充電解質的概念。</p> <p>2. 提供學生補充電解質的食物或食品參考建議。</p> <p>三、應該避免的食物</p> <p>說明：讓學生清楚理解應避免的食物及其原因。</p> <p>四、運動與減重</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答說明	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。	<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>說明：運動瘦身與節食瘦身在各個面向的差異性。</p> <p>提問：引導學生思考課文3個問題，經過討論後發表。</p> <p>五、我的運動背包</p> <p>說明：引導學生假想情境，自己的背包自己決定，不要忘記一趟旅程的長度，務必考量運動前、中、後的食物帶來效果不同，想一想，5分鐘後開始分享。第一位同學由教師決定上台發表，之後由發表者決定下一位。</p> <p>實作：教師掌握順序讓學生上台發表，教師歸納學生想法，引導學生間溝通互動，持續讓發表者與台下同學將主題聚焦。</p>					
<p>第三週 2/27~3/3</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>第一篇生命的旅程</p> <p>第二章生長密碼</p> <p>一、想想看</p> <p>引導：教師請同學閱讀第18頁花花的臉書連結，花花與他的朋友們在討論小時候的照片！請同學拿出自己嬰兒時期的照片來回答以下問題。</p> <p>提問：請身邊的同學幫你看看小時候的你和現在的你差異大嗎？</p> <p>回答：請一到兩位同學起立回答，分享自己的照片。</p> <p>二、生命的觸動</p> <p>提問：各位同學知道我們的人生可以分為幾階段呢？你現在處於甚麼階段呢？</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察	<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> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>

		<p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>回答：依照艾瑞克森的人格發展論，人生可以分為八個階段，下面有各階段特質，請大家一起來配對一下。</p> <p>說明：教師可利用八個生長階段的關鍵字讓學生進行字卡配對。</p> <p>三、教師介紹八個時期的特徵</p> <p>(一)</p> <p>1. 嬰兒期：</p> <p>提問：周遭是否有一歲左右的嬰兒呢？你有觀察到他有哪些現象嗎？喜歡吸吮奶嘴嗎？很愛哭嗎？</p> <p>介紹：教師介紹嬰兒的重點發展。</p> <p>四、教師介紹八個時期的特徵</p> <p>(二)</p> <p>2. 幼兒期：</p> <p>提問：觀察周遭2～3歲的小孩，會跑會跳嗎？還在包尿布嗎？會自己大小號嗎？會不會有很多想問的問題，常問為什麼？還很愛哭嗎？</p> <p>介紹：教師介紹幼兒的重點發展。</p> <p>3. 兒童前期：</p> <p>提問：請問同學在幼稚園時期可以分得清楚上下左右嗎？可以跳繩嗎？騎腳踏車需要輔助輪嗎？會不會自己穿衣服呢？鈕扣可以扣得起來嗎？</p> <p>介紹：教師介紹兒童前期的重點發展。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>4. 兒童期：</p> <p>提問：小學時期甚麼時候開始會綁鞋帶的呢？小一的時候是不是用魔鬼氈的球鞋呢？牙齒是何時開始換牙的？</p> <p>介紹：教師介紹兒童期的重點發展。</p> <p>五、教師介紹八個時期的特徵</p> <p>(三)</p> <p>5. 青少年期：</p> <p>提問：你最近的情緒會起伏不定嗎？會很在意異性對你的看法嗎？</p> <p>介紹：教師介紹青春期的發展重點。</p> <p>6. 成年前期：</p> <p>提問：周遭的親友中，有沒有人正處於這個時期呢？你觀察到這個人現在的生活重點是什麼呢？談戀愛？事業衝刺？還是已經結婚？</p> <p>介紹：教師介紹成年前期的重點發展。</p> <p>7. 成年中期：</p> <p>提問：你覺得你的父母現在身上背負哪些責任？父母每天為你做了什麼？</p> <p>介紹：教師介紹成年中期的階段任務。</p> <p>8. 成年晚期到老年期：</p> <p>提問：目前家中有老人同住嗎？爺爺奶奶或外公外婆有什麼樣的</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			疾病困擾呢？有那些生活習慣呢？ 介紹：教師介紹成年晚期到老年期的階段任務。					
第三週 2/27-3/3	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	<p>第四篇青春的躍動</p> <p>第二章休閒運動-自行車</p> <p>一、自行車作為一項休閒活動，對身體健康的幫助有哪些？</p> <p>教師能夠自行舉例騎自行車的好處，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 預防大腦老化，提高神經系統的敏捷性。 2. 提升心肺功能，鍛鍊下肢肌力和增強全身耐力。 3. 能讓肌肉結實，身形更加勻稱。 4. 與好友相伴騎行友誼加溫。 5. 強化血管組織，抵抗心臟病。 6. 出行簡單方便，不怕塞車。 7. 經濟便宜。 8. 節能環保，減少廢氣排放。 <p>二、車類型介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通勤或購物用途：UBIKE、傳統淑女車。通勤車就是大家生活中最常見的最普通的自行車，因為一般用於日常通勤所用，故得名。 2. 休閒運動：越野登山車、公路競賽車。越野登山車為目前相當流行的一種單車，最初設計時便為適應山地崎嶇不平的路面，抓地力強，前叉避震，有變速器。 	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答說明	<p>【安全教育】</p> <p>安J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安J6 了解運動設施安全的維護。</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： <hr/> 2. 協同節數： <hr/>

			<p>公路車又稱為跑車。最大的特點是：快速！其車身的設計也都是為了減低風阻，此外較窄的高氣壓低阻力車胎、相對山地車去掉了避震器等等。而且公路車整體輪廓在所有車型中最為優雅，十分耐看。但價格相對較貴。</p> <p>三、自行車基本結構介紹</p> <p>四、自行車各系統功能</p> <p>說明：採用錯誤的動作或姿勢運動，容易因關節與肌肉失衡，造成運動傷害。</p> <p>1. 傳動系統：經由踏板、鍊條、齒輪與輪胎等機械組合，產生前進的動能。</p> <p>2. 變速系統：利用不同齒輪比，產生不同速度與施力比。</p> <p>3. 煞車系統：降低速度的安全裝置。</p> <p>4. 安全配備：用來讓來車或行人注意的配件。</p>					
<p>第四週 3/6~3/10</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>第一篇生命的旅程</p> <p>第二章生長密碼</p> <p>一、影響生長發育的因素</p> <p>提問：同學或家長會不會擔心自己的生長發育與其他同學差距太大，例如身高比其他同學低很多，或是已經國三了還沒有月經來等問題。</p> <p>發表：請一到兩位同學分享。</p> <p>引導：影響生長發育有很多原因，而且通常不是單一因素影</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察	<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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>響，以下讓我們一起來整理，教師介紹影響生長發育的因素。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家族遺傳：父母親的身高會影響子女的身高。 2. 年齡性別：男生的平均身高高於女生。 3. 染色體異常：例如唐氏症（第21對染色體多一條）。 4. 疾病：多種疾病影響生長發育。 5. 營養：營養不均衡影響生長發育。 6. 睡眠：睡眠時間不足造成生長激素不足。 7. 運動、姿勢：規律的運動、良好的姿勢有助於生長發育。 8. 環境：新鮮空氣、汙染少的環境有助於生長發育。 <p>二、生長發育大不同</p> <p>引導：請同學先完成第25頁「看看我自己」活動，教師可以先登入網站做示範。</p> <p>引導：教師引導學生去思考連結生活習慣與常模的差距。通常有不良生活習慣的同學，生長發育的情形會比較不理想。常模使指全臺灣7~13歲中小學生應該有的生長曲線，可做為自己與別人的比較，進而思考如何調整生活習慣。</p> <p>三、促進生長好方法</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>提問：有沒有家長擔心同學的身高不夠高，而實行了促進長高的方法？</p> <p>發表：請一到兩位同學發表生活經驗，同學可能會發表例如吃補品、鈣片、帶出去運動、到醫院打生長激素等。</p> <p>歸納：教師可以將同學分享的生活經驗分成營養、睡眠、姿勢、運動等四大類。</p> <p>說明：其實各位同學的家長真的是用心良苦，影響生長發育可以分為睡眠、飲食、運動、姿勢、愉快的心情等五大類。</p> <p>1. 睡眠：生長激素在夜間11點到2點分泌旺盛，所以不可熬夜。</p> <p>2. 飲食營養：骨骼需要鈣質作為原料，牛奶是最佳鈣質來源，含碳酸及咖啡的飲料會阻礙鈣質吸收；另外攝取蛋白質及維生素也可以提供青春期發育的營養。</p> <p>3. 運動：規律運動可以提高生長激素的分泌，要遵守運動210或是SH150的原則。</p> <p>4. 姿勢：良好的姿勢可以讓器官正常運作。</p> <p>5. 愉快的心情：壓力過大會影響內分泌系統，導致生長激素分泌不足，壓力過大也會讓飲食失調，影響營養素的吸收。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第四週 3/6~3/10</p>	<p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車 一、介紹騎車前準備事項與安全的關係 說明：雖是自行車但騎乘前的安全性也是不容小覷。檢查項目包括車體檢查與個人裝備檢查。 1. 自行車體檢查 (1)剎車：首先檢查前後輪剎車的靈敏度，試著拉拉剎把手，看看手感是否能順暢煞停。另外剎車皮是否已經磨損，或者嵌入異物。 (2)變速器：起步後先試著各段變速，是否可以順暢的變到各檔速，是否會有奇怪的怪聲。 (3)輪胎胎壓：仔細檢查車胎的氣壓，可以壓一壓輪胎，不足的話將之打到適當壓力。或者坐在車上，觀察車輪胎與地面的接觸面長度。還要記得檢查胎面有無傷痕、磨損或者是否有釘子玻璃片等異物。 (4)其他輔助裝備：比如說車燈、定位器等，注意保證設備使用的功能正常，避免在路上需要用到的時候，才發現設備失靈，這樣就不能解決及時之需。 2. 個人裝備檢查 (1)防止騎單車時因意外或勞損性受傷，個人裝備十分重要。適合的頭盔、護眼鏡、單車手套、單</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>問答說明</p>	<p>【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J6 了解運動設施安全的維護。</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>
-------------------------	--	--	---	----------	--------------------------------	-------------	--	--

			車衣服及單車褲，都能保護個人安全。 3. 身體狀況檢查 了解自己的身體狀況，並依此規畫適合的騎車路線。					
第五週 3/13~3/17	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	第一篇生命的旅程 第二章生長密碼 一、健康生活行動家 發問：同學已經了解影響生長發育的因素，接下來讓我們誠實的檢視自我生活型態，進而改善生活習慣，讓同學可以發育良好，不用當小矮人。 填表：請學生完成第30、31頁的學習單內容。 發表請以組別為單位，向同組的同學分享自我檢視結果，並且說出思考過後的改善方式。 二、教師總結 人生各階段的健康狀態是一個變動的過程，想要有健康的生活就必須維持良好的生活型態，現在的生活型態也會影響到成年或老年的健康狀態，我們必須從現在開始儲存健康資本，以後的人生各階段才可以「樂活老化」。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察	【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。	<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： _____
第五週 3/13~3/17	Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	第四篇青春的躍動 第二章休閒運動-自行車 一、正確的騎乘姿勢介紹 我們必須學習正確的單車騎乘姿勢。這對一位初出茅廬的單車初	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答說明	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	<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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>學者來說相當重要，騎乘單車是一種全身性的運動，身體的各部位若無採用正確的施力方式或姿勢，長久累積可能出現運動傷害的情況。</p> <p>1. 上半身：應保持穩定，才不致在騎乘時歪斜或扭動。並且可有效的讓雙腿踩踏力量輸出。背部應自然向前彎曲，不可挺立僵直。若腰背持續維持不良姿勢，長久下來可能會導致腰背疼痛。</p> <p>2. 手部：無論騎乘何種自行車，建議將手握於煞車把手位置，以便隨時反應突發狀況。</p> <p>3. 下半身：騎乘時應將臀部坐滿坐墊，坐姿不可歪斜或只坐一部份。此外建議穿著車褲，可有效舒緩摩擦與久坐造成會陰及大腿的不適。騎乘者的腳掌應置於正確的位置，以達有效的輸出踩踏力道。</p> <p>二、適合自己的座墊高度</p> <p>1. 坐墊的高度是單車設定中最重要的一環，尤其與膝蓋傷害與踏踩出力息息相關。</p> <p>2. 坐墊太高的話膝蓋容易受傷，而且重心太高也容易產生意外。</p> <p>3. 太低的話腳踏踩不出力量，長期用不正確的姿勢踩踏也會對膝蓋與腿部產生不好的影響。</p> <p>三、實際操作</p>			<p>安J6 了解運動設施安全的維護。</p>	<p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>
--	---	---	--	--	--	-------------------------	---

			<p>教師可以利用學生的通勤腳踏車做為各組現場調整或操作的教具。</p> <p>四、自行車禮儀解說與示範</p> <p>1. 為了提升騎乘自行車的安全，也推動新的自行車友善有禮騎乘運動。</p> <p>2. 除了課文之外，尚可另外補充如下：</p> <p>(1) 騎乘時請勿併排。</p> <p>(2) 超車或是人的時候，可以提醒前面的人，說一聲「不好意思喔，借過一下」。</p> <p>(3) 騎乘時千萬要專心，不要戴著耳機聽音樂，也不要邊騎邊滑手機。</p> <p>(4) 夜晚需要開燈時，請記得把燈照地上。不要直接把燈，直直的照著前方，避免閃到對向人員的眼睛。</p> <p>(5) 與前車保持安全距離。</p> <p>五、自行車變換方向手勢</p> <p>1. 由於自行車沒有方向燈，後方駕駛對於車友轉彎方向無法即時掌握，導致事故頻傳。</p> <p>2. 手勢等於開車時的方向燈，用來告訴其他用路人你的動向，讓用路人可以提早應變。</p> <p>3. 比手勢有兩點要注意，第一點：要在自己可以平穩控制車子的情況下再比手勢，第二點：比手勢時要同時轉向注意後方車子</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>的動態，切勿比完手勢後立即轉向。</p> <p>六、自行車道的建構與學校周遭的自行車道介紹</p> <p>說明：臺灣有許多優美的自行車道，不僅是運動好手喜愛騎單車的地方，也是網美們拍照打卡的好去處，請教師介紹臺灣各地特色自行車道與校園周遭自行車道，在引領學生填寫「我的單車日記」活動單。可參閱，交通部觀光局臺灣騎跡自行車入口網 https://taiwanbike.tw/。</p>					
<p>第六週 3/20~3/24 (3/22-23 第一次段考)</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康指標的改善策略。 Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>第一篇生命的旅程 第三章樂活老化 一、引起動機 請同學朗讀第32頁的故事，並且去比較四位案例的不同。 提問：如果可以選擇，同學會希望哪一種生活方式？為什麼？ 發表：請同學分組討論後，派同學上台發表。 教師總結：只要是人都一定會面臨老化的問題，我們現在所做的決定都會影響我們老年的生活，每個人都不喜歡臥床或疾病纏身，我們要怎麼做才能避免呢？ 二、認識老化 提問：同學可能還無法想像自己老年時的樣子，但是你知道人老了會有那些現象呢？</p>	1	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	觀察	<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。 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</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>回答：請同學回答哪些現象叫做老化，可以參考第33頁中的老化現象。</p> <p>總結：老化代表身體細胞逐漸衰退，頭髮會變白、稀疏，五官的敏銳度降低，皮膚鬆弛長出皺紋，免疫系痛降低、容易生病，或是女性進入更年期，賀爾蒙改變、骨質疏鬆等等。但是這些現象不能跟失能與疾病畫上等號，也就是老化不等於生病，老人不一定要臥床。</p> <p>三、健康老化平均餘命與平均餘命</p> <p>提問：教師請同學依照P34的圖表查詢民國100年的男女生平均餘命與健康平均餘命，並請同學以男女各自的平均餘命減去健康平均餘命，請分組討論兩者差代表甚麼意義呢？</p> <p>回答：會得到兩者之間，男生差8.2歲、女生差9.9歲，這樣代表在民國100年的時候，男生有8.2年的時間是臥病在床、女生則是有9.9年的時間臥病在床。</p> <p>總結：我們希望壽命變長，可以活得越久越好，但是活得品質也要兼顧，不希望一直是臥床需要人照顧的狀態，不想要這樣，就必須在年輕的時候就累積老年的健康資本。</p> <p>四、儲存健康老化資本</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>提問：請同學依照高齡化、高齡、超高齡化社會的定義及P35的圖表判斷台灣會在何時進入超高齡化社會？</p> <p>回答：請各組上台寫答案。</p> <p>總結：台灣會在2026年進入超高齡化社會，也就是五個人中有一個是老人，如何打造一個健康的超高齡社會就是我們很重要的課題，想要在老年時有健康的生活品質就必須從現在開始儲存。</p> <p>五、面對健康老化</p> <p>提問：我們在成年期的時候拼命工作及儲蓄，就是因為到老年時身體已經無法工作，需要休息，請同學想一想，當我們老的時候，可以做哪些事情來充實老年生活呢？你可以分享你周遭的老人家目前的生活方式？</p> <p>發表：請學生分享自己的家人或鄰居是老年人的生活方式。</p> <p>總結：當我們老的時候，我們可以有以下的方式過老年生活。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 均衡飲食：三低一高飲食習慣 2. 規律運動：預防骨質疏鬆 3. 規律運動：預防骨質疏鬆 4. 保持愉悅的心情：正向樂觀的態度，培養抗壓性 5. 尋求心靈寄託：探索生命的價值 6. 培養休閒活動：調適心情 7. 積極參與社會活動：擔任志工為他人服務 				
--	--	--	--	--	--	--	--

			8. 維持良好社交關係：和家人朋友保持良好關係					
第六週 3/20~3/24	Hb-IV-1 陣地攻守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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	第五篇運動大進擊 第一章籃球 一、透過NBA影片欣賞關鍵防守如何贏得比賽 說明：籃球防守有許多的形式與策略，現今籃球進攻方式多元發展，促使防守需要更靈活的技巧及觀念來應變。 講解：NBA有很多球星是靠著防守讓人印象深刻，例如早期火鍋王Mutombo、籃板王Rodman、或者天下第二人Pippen都是以靠防守在NBA佔有一席之地。 提問：NBA於2001~2002賽季後開放使用區域聯防的戰術，一對一防守與區域聯防對於進攻戰術的演變有何影響？ 發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。 統整：聽完並了解一對一防守與聯防的特性，讓學生了解三步上籃的學習是循序漸進的。關鍵在於能否在比賽中掌控上籃技術與時機，而非一味追求學會難度最高的歐洲步上籃。 二、個人防守基本動作自我檢核 說明：透過自我檢核表可以再一次複習和檢驗過去的學習經驗。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	提問 觀察	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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>講解：防守姿勢和動作請學生找一塊大鏡子照著自我檢核表檢視，可以更了解自己身體是否符合標準，立即調整感受到回饋。</p> <p>示範：防守步法需要隨著對手在場上位置和進攻方式做調整，要善用步法才能將防守動作化被動為主動，對進攻者時而對應、時而施壓。</p> <p>操作：提醒學生防守姿勢、動作需要與步法在移動中作結合，不可以因為改變步法和方向就影響姿勢和動作，也不能因為防守姿勢、動作影響到步法的移動，造成防守漏洞。</p> <p>三、活動「防守步法結合Tabata循環訓練」</p> <p>說明：Tabata循環訓練是近期當紅的肌耐力訓練法，透過與防守技術結合，讓枯燥乏味的基本動作樂趣化，提高學生學習意願。</p> <p>講解：Tabata循環訓練法的時間、強度與籃球比賽進攻節奏相接近，提醒學生防守的每一刻都不能鬆懈，所以進行Tabata訓練過程要完全投入將課表做足。</p> <p>示範：過程中要不斷的要求學生動作的正確性，並且跟上團體的動作節奏，強調成功的防守動作是需要強大心肺和肌耐力做後盾。</p> <p>操作：善用籃球場地，讓學生有足夠空間的作完整動作，間隔距</p>					
--	--	-------------------------------	---	--	--	--	--	--

			<p>離加大讓移動範圍不受阻礙，完成標準動作。</p> <p>四、合法的防守觀念</p> <p>說明：國中學生熱衷於進攻技巧，對於防守觀念相對薄弱，認識圓柱體原則可以增進防守知識及觀念，也是防守技術入門最重要的課程。</p> <p>講解：可以明確指出學生錯誤防守觀念是違反圓柱體原則，譬如：防守者將手放在進攻者身上阻止前進，讓規則與判例一起說明加深印象。</p> <p>示範：籃球比賽常見的製造進攻犯規，指的是預判進攻者的路線，在其通過前建立合法的防守站位，當進攻者侵犯到防守者的合法站位，就會形成所謂的進攻犯規。</p> <p>操作：國中生常犯的防守阻擋犯規，指的是用手阻擋或妨礙進攻者通過應擁有的空間，要教導學生正確的防守觀與技巧，雙手只是輔助對球壓迫，主要還是依靠步法快速移動站位防守。</p>					
<p>第七週 3/27~3/31</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素與不同性別者平均餘命與健康</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>第一篇生命的旅程</p> <p>第三章樂活老化（第一次段考）</p> <p>一、健康生活行動家</p> <p>提問：在上面課程中，我們一直強調現在的生活型態會影響到老年的健康生活，那麼你現在的生</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察	<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</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>指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</p>	<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p>	<p>活型態究竟健不健康呢？讓我們一起來檢核，試著參考P38的健康存摺表，反省自己過去一週有益健康和有害健康的行為，如我是有益健康的，就可以在P39的健康存摺中列入存款、反之如果是有害健康的就要列入提款表，試著結算自己一週的健康存款有多少。</p> <p>發表：請一到兩位同學上臺發表。</p> <p>總結：如果同學的健康存摺是負數，代表太不愛惜自己，請大家一定要從現在開始累積健康資本，為了表示決心，請完成P39的宣誓書，以貫徹健康生活型態。</p>				<p>往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
<p>第七週</p> <p>3/27~3/31</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p>	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第一章籃球（第一次段考）</p> <p>一、人盯人防守</p> <p>說明：最基本的防守陣型，也是最著重個人防守技巧及觀念的防守方式，將基本功做好，未來延伸至團隊防守才能1加1大於2。</p> <p>示範：可以透過一對一實際演練讓學生了解，如何運用快速移動用身體阻擋對手切入路線，雙手如何壓迫傳球、與干擾對手投籃。</p> <p>操作：無球防守要強調正確站位的重要性，隨著球的傳導移動，防守者要隨時伸臂在進攻方的傳</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察發表實作</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</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> <hr/>

		<p>展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>球路線上，才能阻斷、壓迫對手間傳球。</p> <p>二、活動「一對一攻防實戰演練」</p> <p>說明：是一項可以快速熱身，且加強防守移動步法訓練的練習活動。</p> <p>講解：過半場前，進攻方的移動空間和傳導範圍較大，防守方需要用交叉步法快速移動來應對。</p> <p>示範：過半場後進入到攻擊範圍，防守方改用後撤步法，甚至進到禁區，要改採側移步法，目的是要阻擋進攻路線，並壓迫傳球和出手。</p> <p>操作：過程中進攻者要不斷改變進攻路線，讓防守者靈活運用移動步法，無論如何，防守者的身體都要跟隨或對上進攻者的移動路線。</p> <p>三、爭搶籃板球</p> <p>說明：預判投籃不中後，球碰撞籃框、板的反彈狀況，需要靠長時間練習及經驗累積，才能早人一步、搶得先機。</p> <p>示範：轉身、移動卡位、以及迅速反應起跳，都是爭搶籃板球非常重要的技巧，身材條件相對不好的學生更應善用這些技巧搶得籃板球。</p> <p>操作：提醒學生有兩種情況容易形成爭搶籃板球犯規，一是沒有垂直起跳侵犯到對方圓柱體垂直</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>原則，另一種是起跳前將對手推開搶球。</p> <p>四、活動「誰是籃板王」</p> <p>說明：透過遊戲方式來訓練爭搶籃板球的技巧，練習後再運用自我檢核表來檢討改善訓練成效。</p> <p>講解：投籃出手後，要快速轉身、壓低重心，雙手、雙腳自然展開，盡可能將對手擋在籃框的外側，增加爭搶籃板球的領空和範圍。</p> <p>示範：起跳時不可以侵犯對手的圓柱體垂直原則，也不可以將對手推開搶球，都是容易造成犯規的情形。</p> <p>操作：活動中請同學自由心證各自擔任裁判，當雙方有爭議情況發生，則由投籃學生輔助判決。如果認定有犯規情形，不予計分重新再來。</p>					
<p>第八週 4/3~4/7</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p>	<p>第一篇生命的旅程 第四章用愛說再見</p> <p>一、引起動機</p> <p>提問：請同學閱讀第40頁的小故事，回答以下問題。</p> <p>1. 說說看你對器官捐贈的認識。</p> <p>2. 你是否願意簽署器官捐贈？為什麼？</p> <p>發表：請一到兩位同學回答問題。</p> <p>教師引導：其實我們要尊重每個人的決定，要不要捐贈器官全憑</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察</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>生 J3 反思生老病死與人生無常</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>個人意願，沒有標準答案，也不需要因此批判同學，究竟死亡的定義為何？我們一起來認識。</p> <p>二、面對死亡與失落</p> <p>提問：請同學回顧過往十幾年的生命歷程，你曾經有過後悔的事嗎？如果生命只剩下半年，你最想要做什麼事？想對家人說什麼話？教師介紹死亡的意義：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 醫學上以沒有心律以及呼吸停止時會被定義為死亡，腦死也是死亡的一種。 2. 面對死亡不是逃避，而是可以跟家人討論醫療方式或是喪禮形式，讓自己與家人提前接受死亡。 3. 當面對親友或寵物死亡等「失去」時，可以用哪些方式面對呢？ <p>三、走出傷痛</p> <p>提問：教師請同學分享失去親友或寵物的經驗，後來是如何調適自己的呢？</p> <p>發表：請幾位同學分享經驗。</p> <p>教師請同學閱讀第42頁小力與爺爺的故事，引導學生練習接受失去生命而悲傷的調適技巧。</p> <p>教師總結：當一個生命殞落，還活著人當然會悲傷，我們可以允許自己悲傷，但是生命總要繼續、生活也要繼續過下去，所以我們可以用以下的調適方式讓自己過得更好。</p>			<p>的現象，探索人生的目的、價值與意義。</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------------	--

			1. 分享經歷及感受 2. 參與喪禮或哀悼儀式 3. 抒發哀傷情緒 4. 回復生活規律 5. 珍惜現有及建立新的人際關係 6. 適應人生角色 7. 與逝者保持心靈聯繫 四、健康生活行動家 引導：請同學閱讀力克胡哲的故事，小組討論以下問題並發表。 1. 力克胡哲有哪些珍愛生命的作為？ 2. 相較於力克胡哲，我們擁有更健全的四肢，我們可以有那些作為，來增加我們對生命的色彩？ 教師總結：生命是很珍貴的，生活中遇到困難時，不應該輕易結束生命，應該努力去解決困難，活出精采與意義。					
第八週 4/3~4/7	Hb-IV-1 陣地攻守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。	第五篇運動大進擊 第一章籃球 一、強弱邊無球防守觀念 說明：要先界定強弱邊的定義，以籃框為中心將球場劃分成兩邊，當球進到其中一邊，有球的一邊稱為強邊、無球的稱之為弱邊。 講解：無球防守的主要目的是阻斷傳球及協助防守，要求學生雖然是無球防守，但隨時要緊盯進攻方對球傳導及人員跑動。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表實作	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。	<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>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-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>示範：強邊的無球防守要緊跟對手，趨前防守阻擋對手間的傳導，切勿過於站位在對手前方，以防被對手開後門上籃得分。</p> <p>操作：弱邊的無球防守，因為無立即出手的威脅性，防守者可以離對手稍開的距離，大約站在禁區邊緣45度角位置，協防對手切入禁區。</p> <p>二、活動「強弱邊無球防守」</p> <p>說明：讓學生了解如何在兩邊對手人數相同的情況，卻能形成局部以多守少的概念，持續壓迫造成對方傳球失誤。</p> <p>講解：強邊防守者必須「站前防守」阻絕對手第一時間的傳球，弱邊防守者進入禁區補防以防對手第二時間的開後門，同時又能守住自己看管的對手。</p> <p>示範：防守方要主動出擊，在對手在企圖傳球之前就開始啟動「站前防守」及「補防」，讓對手不易找到空檔傳球。</p> <p>操作：防守方迫使對手無法在強邊傳球，必須多一次的傳導才能將球往弱邊方向移動；當弱邊持球者接應後，防守方強弱邊防守者角色互換，持續壓迫進攻方，使其在傳導中發生失誤或將進攻時間消耗殆盡。</p> <p>三、1、2、3線協防觀念</p> <p>說明：是一種團隊合作全場協防觀念，無論是三對三或五對五，</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

			<p>讓防守模式形成三種層次，使進攻推進受到層層阻礙。</p> <p>講解：一線防守就是對球防守，要阻擋進攻者的三種威脅（傳球、切入、投籃），盡可能的壓迫減少進攻選擇性。</p> <p>示範：二線防守要站在可以同時看守持球者與接應者有利的位置，這樣才能預判進攻動機，阻斷傳球，或協防包夾。</p> <p>操作：三線防守的協防位置要盡可能站在禁區的邊緣，可以同時防止看守的對象突然接到傳球出手，還可以協防持球進攻者切入禁區。</p> <p>四、活動「3對3攻防實戰演練」</p> <p>說明：有設定學習目標的3對3攻防實戰演練，重新發球（洗球）位置在3分線外45度角，檢視防守方是否能做出協防的動作及觀念。</p> <p>講解：重新發球時，要求學生要做出強弱邊協防動作，雖然是3對3鬥牛比賽，但還是要求學生依照課程規定方式進行。</p> <p>示範：發球後開始比賽，無論進攻方如何傳導、跑動，防守方也要進行一、二、三線協防動作及觀念，並教導學生如何溝通傳達變換防守。</p> <p>操作：過程中要求學生發出聲音傳達溝通，發揮團隊合作的協防戰力，教師發現防守方跑位錯誤</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			不要終止比賽，而是盡可能持續給予指導。					
第九週 4/10~4/14	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一） 一、想想看 教師請同學閱讀第48頁康康與美美的故事，試著以螢光筆標示出重點「17歲」、「大腸癌」、「家族病史」、「熬夜」、「吃泡麵、速食、燒烤」「16歲」、「每天都喝含糖飲料」、「飲料當開水喝」、「體重下降」、「口渴」、「血糖值」。 提問：你的生活型態是否和康康和美美相似呢？你會擔心身體出現什麼不良影響呢？為什麼？ 回答：請一到兩位同學起立回答。 總結：年輕人也有可能得到慢性病，不是只有老人才會得到，生活習慣是造成慢性病的主因，讓我們一起來了解慢性病。 二、認識慢性病 提問：請同學上網搜尋最新的十大死因資訊，並且填入本頁的空格排序。（以下為107年的排序，老師可以上衛生福利部網站更正為最新的排序）107年十大死因依序為： 1. 惡性腫瘤（癌症）。 2. 心臟疾病。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表	【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。	<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. 肺炎。</p> <p>4. 腦血管疾病。</p> <p>5. 糖尿病。</p> <p>6. 事故傷害。</p> <p>7. 慢性下呼吸道疾病。</p> <p>8. 高血壓性疾病。</p> <p>9. 腎炎、腎病症候群及腎病變。</p> <p>10. 慢性肝病及肝硬化。</p> <p>三、惡性腫瘤（癌症）</p> <p>提問：教師詢問學生聽過那些公眾人物得過癌症的或是周遭親友有人罹患癌症的？說出自己看到他們罹癌後的狀況？</p> <p>回答：請一到兩位學生回答，教師可以上課前收集公眾人物罹癌的新聞資料，和大家分享，引導學生去思考為什麼會罹患癌症。</p> <p>說明：教師介紹致癌因子分為先天與後天。</p> <p>1. 先天型因素：</p> <p>(1) 老化：老化產生細胞變異。</p> <p>(2) 性別：不同的癌症，男女罹患的機率有所差異。</p> <p>(3) 基因：遺傳基因、家族病史可以判定是否為癌症的高危險群。</p> <p>2. 後天型因素：</p> <p>(1) 肥胖：越胖的人罹患癌症的機率較高。</p> <p>(2) 缺乏運動：新陳代謝差，細胞不容易活化。</p> <p>(3) 過多甜食：糖已經是科學驗證容易使細胞產生變異。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>(4)加工肉品：過多的化學加工容易導致細胞變異。</p> <p>(5)燒烤紅肉：燒焦的食品會引起腸胃細胞的變異。</p> <p>(6)高油飲食：高脂肪飲食會引起身體負擔太大。</p> <p>(7)菸、酒、檳榔：經過科學驗證為肺癌、肝癌、口腔癌有關。</p> <p>除了上述因子，還有少數癌症與病毒感染有關，例如B肝帶原者容易變成肝癌，子宮頸癌與HPV病毒有關。</p> <p>四、癌症的警訊有哪些？</p> <p>引導：當癌細胞攻擊身體時，我們不容易發現，往往都是症狀嚴重時才會有所警覺，其實癌症還有一些小地方可以觀察，發現有異時，立刻就醫進行全面檢查和治療，才能有效抵禦癌症。</p> <p>說明：教師介紹癌症警訊：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體出現腫塊。 2. 疣或黑痣變不規則狀、突起。 3. 持續消化不良、食慾不振、噁心嘔吐感。 4. 持續性聲音嘶啞、乾咳、吞嚥困難。 5. 不明原因出血。 6. 持續一兩個月沒有癒合的傷口或潰瘍。 7. 長時間不明原因體重減輕。 <p>五、惡性腫瘤的預防</p> <p>活動：將學生分組，每組給予海報，請學生討論如何預防惡性腫</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>瘤並畫出來在海報上。學生可以參考致癌因素來思考預防之道。</p> <p>發表：請學生每組派代表上臺發表。</p> <p>教學：教師總結歸納學生所發表的預防方法，介紹如何預防惡性腫瘤。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不接觸致癌物 2. 多吃蔬果 3. 作息正常 4. 規律運動 5. 定期健康檢查 					
<p>第九週 4/10~4/14</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。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球 一、透過影片介紹排球的扣球技術</p> <p>說明：扣球是排球比賽中最主要的得分方式，也是最迷人、最扣人心弦的地方。</p> <p>講解：個人扣球技術可以整合成團隊攻擊戰術，在實戰中靈活變化。</p> <p>提問：詢問學生從影片中能講得出幾種不同位置的攻擊戰術？</p> <p>發表：讓學生自由發表、討論，老師適時引導學生。</p> <p>統整：扣球技術要因應不同來球，有分高球、平球、長球、短球、及快球等，當團體戰術搭配起來目不暇給。但萬丈高樓平地起，要同學先把扣球基本技術做好。</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>提問 發表 觀察 實作</p>	<p>【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。</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-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>二、活動「羽球不落地練習」 說明：可以助跑起跳丟球，目的讓學生在短時間內大量練習助跑起跳落地動作。 講解：為了在有限的時間內將球丟向對方場地，要學生想辦法將球丟在有效區內越遠越好，從中也能練習到助跑起跳扣球動作。 示範：丟的時候因為排球網比較高，一定是要用助跑起跳才能將球丟到對方場地，因此落地位置就很重要，要求學生務必要在球網前落地停下來。 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、活動「站立自拋自扣練習」 說明：將扣球技術拆解，用站立的方式讓手部習慣揮臂擊球動作。 講解：自拋自扣的好處是可以控制拋球的高度及位置，讓學生專心在揮臂擊球動作上。 示範：透過兩人互相觀摩學習，可以反思自我動作，也可以給予搭檔一些自我感受不到的建議。 操作：提醒學生扣出的球體要朝目標方向旋轉，擊球時有手掌包覆住球體扎實的聲響，才是標準的扣球動作。</p> <p>四、活動「對牆連續扣球練習」</p>					
--	--	---	---	--	--	--	--	--

			<p>說明：扣球技術的基礎練習，訓練控制球體的力道，並在短時間快速提升練習數量。</p> <p>講解：扣球位置距離牆面約3公尺，扣球的方向是向地面扣下，向前旋轉反彈至牆面，再利用牆面反彈至扣球手部位置。</p> <p>示範：連續擊球的關鍵在於能否掌握力道控制球體反彈的位置，即使如此，球體一樣要有旋轉及扎實的聲響才是標準的扣球技術。</p> <p>操作：初學者在控制力道及方向難度較高會遭遇一點挫折，鼓勵學生隨著練習時間及次數增加，扣球技術會更佳熟練。</p> <p>五、扣球準備的動作要領</p> <p>說明：球場上通常舉球員在死球狀態與攻擊手達成暗號共識，因此扣球者心中會有來球預期高度與位置。</p> <p>示範：助跑時機要先確認暗號是高球或平球，在本章節扣球活動皆以中間高球練習為主，當拋球者將球拋出後，扣球者再踩出啟動腳。</p> <p>操作：助跑方向會隨著拋球者所拋的位置有所改變，扣球者的腳步與步伐要保持靈活，隨時做出調整。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十週 4/17~4/21</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>第二篇 沉默的殺手 第一章 慢性病（一） 一、心血管疾病 提問：請問同學有沒有注意到，當天氣越冷的時候，老人家死亡率會比較高，在寒冷的冬天常常看到喪事，有沒有思考過為什麼？ 回答：請知道的同學踴躍發言。 引導：其實冬天的時候，天氣寒冷、血管收縮幅度較大，如果有心血管疾病的人，容易血液循環不良而造成心肌梗塞或是中風。讓我們一起來了解高血壓、冠心病、腦中風等心血管疾病。 二、高血壓 說明：教師介紹成因及沉默殺手的由來，並且讓學生知道收縮壓和舒張壓的定義。 三、冠狀動脈心臟病 提問：請同學閱讀課本上小故事，請問同學有聽過心肌梗塞嗎？周遭親友曾經有人發生過心肌梗塞嗎？後來是過世還是存活？亦或是電視劇中是否曾經看過類似的劇情。 回答：請一到兩位同學回答。 教師介紹何謂冠心病。 四、冠狀動脈血管是怎麼塞住的？ 請同學參閱圖示，可以把血管比喻為高速公路，正常血管就好像</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 發表</p>	<p>【生命教育】 生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</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>
--------------------------	------------------------------------	--	---	----------	--------------------------------	------------------	---	---

			四線道，血液就好像車子，可以快速通過；當血管開始阻塞後，就好像四線道變成兩線道，開始塞車，血流量變少，開始缺氧；當高速公路幾乎完全塞住時，心肌就會缺氧造成心肌梗塞。					
第十週 4/17~4/21	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。	第五篇運動大進擊 第二章排球 一、扣球助跑起跳動作要領 說明：助跑起跳動作與體型、肌力息息相關，教師須針對每位學生的差異性給予指導。 講解：運用身體重心由後往前落在前腳掌，讓身體從靜止到加速度。 示範：強調手腕發力、手指彈球，必須將球控制手掌裡反覆回彈。 操作：起跳位置需要透過大量練習累積，讓身體記憶習慣成自然。起跳後，右手後拉成弓身狀態準備擊球。 二、活動「標靶練習」 說明：運用靜止的目標，讓學生習慣助跑起跳動作及位置。 講解：學生看到目標會想要用力擊球，引起學生動機是好事，但也要時時提醒學生重點放在助跑起跳動作。 示範：尚未學習扣球動作，要求學生手臂上抬、手掌包覆碰球即	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<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>可，主要還是感受助跑起跳的動作及位置。</p> <p>操作：運用身體重心轉移助跑加速度，雙手擺臂上拉，讓身體由水平速度，轉變成垂直上升跳躍。</p> <p>三、揮臂扣球動作要領</p> <p>說明：目標先讓扣出的球旋轉，運用手掌包覆住球體推壓下甩，使扣出的球加速呈向上旋轉，才是標準的扣球動作。</p> <p>示範：扣球要領要將分解動作內化成連續動作，完整的鞭甩動作扣球，才能將扣球力量釋放，提升扣球質量。</p> <p>操作：正確的扣球點才能控制扣球的力量與方向，找尋最佳的扣球點不能心急，學生還是需要靠自己體會，以及長時間的練習累積而成。</p> <p>四、落地動作要領</p> <p>說明：完成助跑起跳扣球後，落地動作要保護自己也要保護對手。</p> <p>示範：在空中完成扣球動作之後，要讓自己與球網要有足夠的安全空間落地，因此，要控制好助跑方向與飛行距離，才能完成安全落地。</p> <p>操作：落地動作要運用雙腳緩衝，讓身體在球網前停止下來，並且隨時準備好執行下一個動作的反應。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

第十一週 4/24~4/28	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。	<p>第二篇沉默的殺手 第一章慢性病（一）</p> <p>一、腦中風</p> <p>提問：37歲的健身教練，每天運動加上又是青壯年，應該是身體狀況很好的，為什麼會腦中風呢？</p> <p>回答：請學生討論後回答。</p> <p>介紹：其時是因為長期熬夜、作息不正常，就算年輕又有運動習慣，依樣有可能中風，讓我們一起來了解腦中風是什麼？教師介紹腦中風內容。</p> <p>二、中風辨識及處理四步驟FAST</p> <p>總結：腦中風是一瞬間的事，就算存活後通常會留下神經功能障礙的問題，嚴重影響病患的生活品質，不可不謹慎。</p> <p>三、心血管疾病的預防</p> <p>活動：請學生根據前面所學心血管疾病的危險因子反思討論預防之道，請學生在黑板上寫出來，教師歸納後介紹預防方法。</p> <p>1. 規律運動 2. 向菸說不 3. 健康飲食 4. 定期健康檢查</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	觀察發表	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</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： _____
第十一週 4/24~4/28	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。	<p>第五篇運動大進擊 第二章排球</p> <p>一、活動「自拋自扣（以右手二步助跑為例）」</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	提問觀察實作	<p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</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>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>說明：已經接近比賽扣球方式，一人一顆球完成整套扣球技術練習。</p> <p>講解：男生球網高度設定在220公分、女生200公分，用二個場地進行活動，高度降低讓初次自拋自扣的學生對球網較無壓力。</p> <p>示範：準備動作在距離球網6公尺位置拋球助跑，在空中擊球位置大約距離球網還有3公尺的距離，因此，手掌用推平方式扣球，讓球越過球網落在對面後場位置。</p> <p>操作：自己拋球、自己扣球，可以讓初學者自行掌握擊球點，拋球拋歪了，或者助跑起跳時機沒有抓準，都可以透過練習加以改善。</p> <p>二、活動「連續扣中間高球練習」</p> <p>說明：比賽戰術中常見的中間高球，在學會自我掌握扣球技術後，要轉換成接近比賽類型，由他人送球再進行扣球技術，完成合作模式。</p> <p>講解：雖然已降低球網高度，但初學者還是會不適應扣球與球網的關係，一開始鼓勵學生先將球扣過球網，再慢慢要求動作和力量。</p> <p>示範：由他人送球時，雙方需要事先設定好每一個號碼代表多少的高度、位置，甚至是速度，這</p>					<p>1. 協同科目：</p> <hr/> <p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	--	--	---	--	--	--	--	---

		<p>樣才能在共同意志、默契下完成組織扣球。</p> <p>操作：拋球位置、助跑時機需要透過長時間的訓練累積默契，請學生從每一次的扣球練習中，將好的扣球感受記下來，失誤的扣球調整。</p> <p>三、活動「二打二排球比賽」</p> <p>說明：小型模擬排球比賽，可以增加學生處理球的機會，使用每一項基本技術才能讓比賽有效進行。</p> <p>講解：無論9人制、6人制比賽，都有可能技巧性避開處理球的機會，但2人制就無法請隊友協助，可以迫使學生將所學技術展現出來。</p> <p>示範：因為是2人合作的比賽，因此接發球的方向、舉球的方向都要配合隊友的位置來處理，目標就是想辦法將球送過去給對手。</p> <p>操作：活動方式是失誤的人要去撿球，這樣可以讓學生明確的知道比賽規則，也讓學生互相觀察，了解厲害的人是如何一直留在場上。</p> <p>四、活動「個人扣球技術自主訓練」</p> <p>說明：操作時可以面對牆面反彈減少撿球時間，或者利用高台站在球網前實際感受球體方向和速度的變化。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>講解：扣出左、右斜線技術只是包覆球體的左半邊或右半邊，讓球體的旋轉方向改變，提醒學生扣球可變角度越大防守方向就越難掌握。</p> <p>示範：刺球是加快球體下墜速度，吊球是減緩球體下降速度，兩者目的都是破壞防守者的節奏，善用時間差也能帶來意想不到的效果。</p> <p>操作：扣平推球是讓球體平擊飛出，接觸到攔網或防守者的身體造成觸球出界，是一項高深的技術，未來再增加攔網技術時會時常用到。</p>					
第十二週 5/1~5/5	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二） 一、引起動機</p> <p>活動：請問學生以下問題，請學生誠實作答。</p> <p>1. 每天會喝多少容量的含糖飲料？</p> <p>2. 每天喝多少容量的白開水？</p> <p>3. 最長紀錄可以多少天不喝含糖飲料？</p> <p>4. 一個月花在含糖飲料上的金額？</p> <p>總結：其實「糖」會讓人上癮，含糖飲料喝太多會讓我們胰島素反應變慢，久而久之你就是罹患糖尿病的高危險群，糖尿病也</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</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>是慢性病的一種，讓我們一起來認識慢性病。</p> <p>二、糖尿病</p> <p>提問：請問學生的親友中有沒有人罹患糖尿病？你知道他是第一型還是第二型糖尿病嗎？</p> <p>回答：請一到兩位學生回答。</p> <p>說明：教師介紹第一型和第二型糖尿病的差異及症狀。</p> <p>三、糖尿病的預防和控制</p> <p>活動：教師可以攜帶血糖機，告訴學生糖尿病患者每天飯前飯後必須要做的事就是測血糖，必須扎針取出血液，放入儀器中測試，不能吃高糖份的東西，也不能夠一餐不吃東西，血糖太高或太低都會昏倒，需要很努力控制才能維持生活品質，與其如此，不如就是現在開始改善生活習慣，避免自己罹患第二型糖尿病。</p>					
第十二週 5/1~5/5	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。 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。	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第三章桌球</p> <p>一、學習引導</p> <p>1. 利用課本情境引導學生了解不同的擊球方式，並回顧自己在打桌球時是否也與課本一樣有類似的經驗。</p> <p>2. 教師或請專長學生示範抽球，請同學試著說說看差異性在哪裡？</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	說明 問答 實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<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>二、說明抽球的特性原理與學習好處</p> <p>介紹流體力學馬格努斯效應，使用排球等較大的球體了解抽球的特色與原理，透過常見的棒球變化球、足球香蕉球等說明空氣阻力的影響，並配合課文插圖解釋球在空氣中產生的方向轉移。</p> <p>三、正手抽球技術</p> <p>講解：以正手擊球動作為基礎，利用課本三項差異之處說明如何能順利擊出抽球。</p> <p>實作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 原地揮拍練習。 2. 利用向上擊球的球感練習方式，在擊球瞬間球拍向身體外側橫移擊球使球體旋轉。 <p>提醒：提醒學生在做動作時要時時檢視自己拍面角度是否前傾，軌跡劃上半圓弧線而非直線，並想像自己擊到球體的位置。</p> <p>四、活動「抽球停看聽」</p> <p>說明：以順利擊出抽球最重要的三項重點說明擊球方式。</p> <p>示範：重點在於擊球後若球體產生強烈的上旋球，從牆面反彈的球應可停在身體前方或附近而非向身體後方滾動，也需專注地看看球體是否旋轉？擊球聲音為何？都可以幫助了解自己是否成功擊出抽球技術。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>操作：手部動作能順利做出後，請同學增加身體的旋轉律動，以幫助擊球質量提升。</p> <p>分享：請學生說說看與平擊球的差異。</p> <p>五、活動「抽球練習」</p> <p>說明：實際至球桌擊球，提醒學生對牆擊球與對桌擊球，動作原理不變，但擊球的方向角度需做調整。</p> <p>操作：2人輪流1人抽球1人擋球，熟練抽球技術，並體驗擋球的感覺。</p> <p>分享：</p> <p>1. 抽球者是否有成功抽球，感覺如何？</p> <p>2. 請學生分享擋球的感覺與之前練習過的平擊球有甚麼不同呢？</p>					
第十三週 5/8~5/12	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念的發展與健康正向生活型態的建立。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促</p>	<p>第二篇沉默的殺手 第二章慢性病（二）</p> <p>一、腎臟病</p> <p>提問：教師請問同學有聽過「洗腎」嗎？有沒有親友洗腎的呢？</p> <p>回答：請同學踴躍回答。</p> <p>介紹：教師介紹腎臟病、洗腎、如何察覺腎臟出問題、腎臟病常見原因。</p> <p>歸納：請學生根據發生的原因提出預防的方法再由教師總結歸納。</p> <p>二、健康生活行動家</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察發表	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。</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>

		進健康的行動，並反省修正。	提問：慢性病的形成與家族遺傳和生活型態有密切關係，請同學與家人一起完成慢性病家族樹，並進行下方危險因子的測定。 發表：請同學下次上課發表訪問結果及感想。 引導：教師示範量腰圍和量血壓的正確方式，並請全班同學每人量測腰圍及血壓。 總結：一家人的生活習慣往往都是類似的，預防慢性病必須從改善生活習慣做起，不只是同學自己本身，家人也都要一起才會有動力，請同學確實檢核自我的生活習慣、完成P67的學習內容，分析實行有困難的原因即提出解決的辦法，為自己的健康努力。					
第十三週 5/8~5/12	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。 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。	第五篇運動大進擊 第三章桌球 一、正、反手結合技術 說明：介紹基本正手位與反手位，講解判斷落點的重要性。當對手擊球時，可以預測球打到自己球桌的位置，提前做好正手或反手的準備動作迎擊。 提醒：以球桌區分正、反手位是一個基本的擊球分法，在熟練正反手技術轉換後，因接發球或擊球策略需要，其實反手位也是可用正手擊球，正手位也可使用反手擊球以製造進攻等機會。 二、活動「節奏揮拍」	2	1.教學影片 2.教用版電子教科書	觀察實作	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<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>說明：以聲音判斷正、反手，熟練正、反手動作的轉換。</p> <p>操作：由教師發令，請學生正確做出並自我挑戰由慢而快的節奏，是否還能正確地做出動作。</p> <p>提醒：手部動作操作時，擊球完後只須稍微還原，而在聽到指令的瞬間再迅速的還原擊球，若非如此，可能造成已還原反手但指令為正手而讓動作變形。另外，提醒學生除了手部動作外，身體的律動也須配合手部，如正手擊球時身體應側旋。</p> <p>三、活動「左推右攻」</p> <p>說明：擊球時可先放慢球速與節奏，待逐漸熟悉後再慢慢增加球速與擊球質量。</p> <p>操作：一般練習正手擊球打斜線、反手擊球打直線，所以控球者站於正手位控球。</p> <p>提醒：此活動重點強調正、反手的協調轉換，故提醒控球者不用把角度控太大，只需控制再正、反手位中間點即可。</p> <p>四、桌球步法</p> <p>提問：同學們在左推右攻時是否遇到角度太大的球，你都怎麼處理？</p> <p>介紹：介紹桌球基本步法與使用時機。</p> <p>講解：</p> <p>1側併步的動作方式與口訣。</p> <p>2. 原地練習。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>五、活動「側併步練習」 說明：活動目的與方式。 操作：進行分組活動。 提醒：此活動可自行決定先用向 右移動或向左移動，但兩個方向 都必須在同一次對戰中操作到。 同學在操作後可分析，當彼此腳 步都熟練的情況下，身體重心低 會比重心高來的快速。</p> <p>六、活動「左推右攻結合腳步練習」 說明：此活動與左推右攻相似， 但送球同學可將角度加大，讓擊 球者結合側併步的進行左推右 攻。 操作：小組內同學輪流腳色分工 操作。 提醒：在操作時，即使送球角度 不大，腳步可以用近乎原地的方 式小小移動，並非一定要移動距 離大才叫做側併步，重點強調身 體與手的協調配合。</p>					
第十四週 5/15~5/19 (5/15-16第 二次段考)	Ba-IV-3 緊急情 境處理與止 血、包紮、 CPR、復甦姿 勢急救技術之 演練。	1b-IV-1 分析健 康技能和生 活技能對健 康維護的重 要性。 1b-IV-3 因應生 活情境的健 康需求，尋 求解決的健 康技能和生 活技能。	<p>第三篇即刻救援 第一章急救最前線（第二次段 考）</p> <p>一、事故是不是可以避免 提問：請同學先根據課本上的情 境，再回答問題。 1. 分析看看為什麼會發生上述的 事情？ 2. 怎麼做才能避免這樣的事故發 生？</p>	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 觀察	<p>【安全教育】 安 J2 判斷常見 的事故傷害。 安 J3 了解日常 生活容易發生事 故的原因。 安 J4 探討日常 生活發生事故的 影響因素。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>3如果自己或身邊有人受傷，你有能力自救或救人嗎？</p> <p>分享：學生自由分享。</p> <p>提問：教師再詢問學生，是否有發生過類似的事故傷害經驗。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>發表：鼓勵學生踴躍發表。</p> <p>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。</p> <p>二、事故發生原因和預防</p> <p>說明：教師說明事故發生原因有天然因素與人為因素，其中又以人為因素居多。</p> <p>提問：如何培養安全的行為？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>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。</p> <p>三、安全主張</p> <p>實作：讓學生根據自己的想法回答「你認同誰的看法？為什麼？」</p> <p>說明：針對活動中的問題，每個人的選擇不定相同，但若忽略安全的選擇，容易引發危險造成終身遺憾。</p>				
--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

			<p>提問：案例中如果小心或小派為了同儕的認同而下水，最後溺水，你覺得這樣值得嗎？</p> <p>發表：鼓勵學生發表自己的看法。</p> <p>統整：有些人因為不重視安全，甚至缺乏安全行為，導致事故傷害不斷發生。近年來行政院衛生福利部統計資料指出，事故傷害一直高居臺灣地區十大死亡原因之一，事故傷害發生輕則身體擦傷、切傷，重則身體殘障或死亡，對我們生命安全已造成很大威脅，因此如何做才能讓我們免於危險，是值得關注的課題。</p> <p>四、事故傷害緊急處理原則</p> <p>提問：請學生事先閱讀男學生未戴安全帽騎腳踏車的事故案例，詢問學生「如果你路過現場，你會如何搶救對方？」</p> <p>分享：學生自由分享</p> <p>說明：教師說明事故傷害發生時的緊急處理原則與流程。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 現場安全評估 2. 初步評估及維持生命徵象 3. 呼叫119，尋求協助 4. 提供救護，直到救援到來 					
第十四週 5/15~5/19 (5/15-16 第二次段考)	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身	<p>第五篇運動大進擊</p> <p>第三章桌球（第二次段考）</p> <p>活動「全檯對半檯單打比賽」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 比賽前先以「左推右攻結合腳步練習」複習與熱身。 	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學影片 2. 教用版電子教科書 	觀察 實作 行動	【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<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)

		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。	2. 寫下發球與接發球的自我策略。 3. 實戰對打。 說明：對戰結束後，進行自我策略的反思，看看自己想的是否與實際狀況一樣並寫下。尋找下一位對手以同樣的方式進行次一場比賽。					1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____
第十五週 5/22~5/26	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	第三篇即刻救援 第一章急救最前線 一、簡易的傷口照護 提問：請學生事先閱讀課本情境，教師詢問學生，小瑋弟弟膝蓋擦傷，小瑋該如何幫助弟弟處理傷口呢？ 發表：學生自由分享。 說明：教師統整並說明正確傷口處理步驟。 1. 洗手 2. 清洗 3. 觀察 4. 覆蓋 二、出血怎麼辦 提問：請學生先閱讀課本情境案例，教師詢問學生「遇到這種出血的情況該怎麼辦呢？」 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。	1	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	問答 觀察	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。	<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>指導：教師講解直接加壓止血法與抬高傷肢止血法，請全班實際操作演練。</p> <p>三、止血點止血法</p> <p>說明：教師說明除了直接加壓止血法及抬高傷肢止血法外，也能搭配使用止血點止血法。</p> <p>指導：引導學生尋找身體各部位的止血點，並介紹止血點的按壓方式。</p> <p>詢問：教師詢問學生看完課本上四張圖，是否知道該按壓什麼部位的止血點。</p> <p>討論：學生進行討論。</p> <p>統整：教師統整學生的意見，並說明正確答案。</p> <p>1. 前臂出血→肱動脈止血點</p> <p>2. 上臂出血→鎖骨下動脈止血點</p> <p>3. 手掌出血→橈動脈止血點</p> <p>4. 下肢出血→股動脈止血點</p> <p>5. 頸部或咽部出血→頸動脈止血點</p> <p>6. 出血在眼睛以上→顱動脈止血點</p>					
第十五週 5/22~5/26	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運	<p>第五篇運動大進擊 第四章足球</p> <p>一、引起動機</p> <p>說明：藉由導引式，引發學生對個人進攻之思考，進而了解個人進攻的特色與重要性。</p> <p>二、講解課程內容</p>	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	認知 情意 技能	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品J8 理性溝通與問題解決。</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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>動的道德思辨和實踐能力。</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>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>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>目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。</p> <p>三、活動「攻佔堡壘」</p> <p>目的：提升盤帶球的能力，並了解盤帶球的重要。</p> <p>四、引起動機</p> <p>說明：可共同討論護球要領，並藉由老鷹抓小雞活動體會護球重要性。</p> <p>五、講解課程內容</p> <p>目的：為提升個人進攻技術，透過盤帶球過角椎的活動，了解突破的重要性。</p> <p>六、活動「老鷹抓小雞」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動人員為防守者1名、阻擋同學1名、護球同學1名。 2. 防守者目的：試著繞過阻擋同學，並破壞護球同學腳上的球。 3. 阻擋同學目的：試著阻止防守者取球。 4. 護球同學目的：試著在活動時保護足球，避免被抄截。 <p>七、引起動機</p> <p>說明：學習如何從個人、小組到團隊，透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>八、活動「護球之王」</p> <p>說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設定長10公尺、寬10公尺的場地範圍，每場計時3分鐘，一次上場10人，每1人以腳控制一顆球。 				<p>2. 協同節數：</p> <hr/>
--	-------------------------------------	---	---	--	--	--	-----------------------

			<p>2. 活動中，每個人要保護自己的球，同時破壞他人腳下的球，將球踢到場外。</p> <p>3. 球被踢出場外的同學即淘汰離場，最後成功護住球的同學將是護球之王。</p>					
第十六週 5/29~6/2	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。	<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>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>第三篇即刻救援 第一章急救最前線</p> <p>一、流鼻血怎麼辦</p> <p>提問：詢問學生是否有流鼻血的經驗，你都怎麼處理？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師說明流鼻血時的正確處理步驟，並提醒學生勿用錯誤的方式來止血，如仰著頭止血。</p> <p>二、簡易包紮要領</p> <p>提問：處理完傷口，為什麼要包紮？</p> <p>發表：學生自由發表意見。</p> <p>說明：教師包紮的四個重要目的，並詳細解說包紮的要領。</p> <p>三、繃帶包紮法（一）</p> <p>說明：教師說明常見環狀包紮法、螺旋狀包紮法的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用繃帶包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p>四、繃帶包紮法（二）</p> <p>說明：教師說明常見8字形包紮法、網狀包紮法的使用時機。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	問答 觀察	<p>【安全教育】</p> <p>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)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

			<p>示範：教師示範如何使用繃帶包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p>五、三角巾包紮法（一）</p> <p>說明：教師說明三角巾包紮的使用時機。</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行懸臂吊帶、頭部三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p>六、三角巾包紮法（二）</p> <p>示範：教師示範如何使用三角巾來進行面頰及耳部帶狀三角巾包紮和踝部帶狀三角巾包紮。</p> <p>演練：讓學生兩兩一組，相互包紮演練。</p> <p>七、健康生活行動——傷患的包紮方式</p> <p>閱讀：請學生先閱讀大隊接力後同學受傷的情境，請學生思考這些受傷的同學該用什麼方式來進行包紮。</p> <p>配對：根據情境中配對，小豪、小儒、小華、小咪分別該用甚麼方式來包紮。</p> <p>說明：教師統整並公布答案。</p> <p>八、健康生活行動家——包紮演練</p> <p>實作：讓學生分組進行包紮演練，可配合闖關活動。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			說明：每組每位學生皆須演練，每組輪流當關主，關主負責評分，最後獲得做多熟練勾選的那組獲勝。 總結：教師叮嚀學生包紮是必要技能，一定要不斷練習，才會更加熟練。					
第十六週 5/29-6/2	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分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-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，	第五篇運動大進擊 第四章足球 一、活動「反擊進攻」 目的：藉由導引式，引發學生對個人進攻方式的思考，進而了解個人進攻的重要性。 二、引起動機 說明：藉由擴散思考，啟發學生對不同場區的職責與分工，掌握進攻要素「人員」、「場地」、「進攻方法」。 三、活動「八字傳球」 說明：藉由八字跑位傳球，作為個人進攻與小組搭配的基本練習，同時建立戰術進攻的概念。 活動方式： 1. 三位同學一組（編號1.2.3），左右排開，分左路、中路、右路，由中路的同學帶球啟動。 2. 啟動後，進行第一次傳球：中路（2號）將球傳給左路（1號），1號上前接應後，盤帶球留在中路前進；2號將球傳出後，自1號後方移動至左路準備。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	認知 情意 技能	【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。 【品德教育】 品J8 理性溝通與問題解決。	<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>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>3. 第二次傳球：中路（1號）將球傳給右路（3號），3號上前接應後，盤帶球留在中路前進；1號將球傳出後，自3號後方移動至右路準備；此時三位同學已經換位。</p> <p>4. 依序上述說明，依此循環。</p> <p>5. 設定30公尺為練習距離試試看。</p> <p>四、活動「進攻戰術」</p> <p>目的：</p> <p>1. 透過溝通協調共同完成團隊目標。</p> <p>2. 藉由傳球活動，發展屬於小組的進攻戰術，藉由戰術策略達到傳球。為組織小組進攻戰術，促進協防溝通觀念，請在活動中試試看可否順利接應傳球。</p> <p>活動方式：</p> <p>1. 設置三角形場地，每邊約10-15公尺。</p> <p>2. 三人為進攻傳球員、一人為防守員，活動中若被防守員攔截，則進行交換。</p> <p>3. 進攻傳球員：沿著邊線帶球，透過溝通，必須將球傳給隊友。</p> <p>4. 防守員：試著攔截傳球員的球，攔截後，與進攻員交換。</p> <p>五、活動「8人制足球賽樂趣版」</p> <p>目的：藉由進行8人制足球賽樂趣版，取代正式足球比賽，鼓勵學生把握上場機會，好好發揮本章所習得技能。</p>				
--	--	---	---	--	--	--	--

<p>第十七週 6/5~6/9</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</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。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4b-IV-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>第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 一、國中生CPR救母 提問：請同學看完15歲國中生透過119指導員線上指導操作CPR的新聞案例，想一想，如果是你也可以做得到嗎？ 發表：學生自由分享。 二、認識CPR 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。 提問：何時會使用到心肺復甦術？ 發表：學生踴躍發言。 統整：溺水、觸電、呼吸困難、藥物過量、異物梗塞、一氧化碳中毒、心臟病等，造成呼吸、心跳停止的情況均應立即施行。 三、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。 示範：配合課本心肺復甦術的詳細步驟進行示範動作。 四、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。</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 分享</p>	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</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>
-------------------------	--	--	--	----------	--------------------------------	------------------	--	--

			五、價值澄清 說明：心肺復甦術對於不同年齡層，實施方法略有不同，而且此技術，更不能對真人做演練，以免發生危險。若欲想更進一步學習，可以參與急救單位所舉辦的課程訓練，以備需要救人時，能具有救人技術和資格。					
第十七週 6/5~6/9	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	第六篇大家動起來 第一章游泳 一、引起動機：如何透過仰姿漂浮、達到基本自救？ 說明：藉由導引式，引發學生對學習的思考。 二、仰姿漂浮與換氣 講解：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作：兩人一組、一位練習，另一位進行戒護。 效果：仰姿漂浮達到自救效果即可。 三、仰姿漂浮練習步驟 步驟：藉由準備動作、漂浮動作、換氣節奏、起身動作完成仰姿漂浮練習。 實作： 1. 準備動作：深吸一口氣：準備後仰，漂浮於水面。 2. 漂浮動作：漂浮時，身體放鬆，仰於水面。	2	1. 教學影片 2. 教用版電子教科書	認知 情意 技能	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	<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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>3.換氣節奏：口吸氣、口和鼻同時吐氣（標註於嘴邊）</p> <p>4.起身動作：閉氣後，於水中進行弓背，雙手於體側壓水。</p> <p>四、課程說明、示範、講解</p> <p>說明：仰泳踢水力量是往上踢，讓膝蓋保持在水面下。</p> <p>示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>講解：踢水時以腳背最大面積『內八腳』的方式向上踢水，確保腳踝放鬆，腳趾會露出水面，藉此建立有效率的仰泳踢水。</p> <p>五、課程練習</p> <p>1.站立式踢水：單腳站立，試著讓腳往上踢，讓水有往上滾開的水流出現。</p> <p>2.流線型踢水：</p> <p>方法：2人一組，一人練習、另一人進行戒護。</p> <p>六、引起動機</p> <p>提問：不同的仰式踢水動作帶來什麼樣的效果？</p> <p>說明：藉由擴散式思考，找出最適合自己的仰式踢水。</p> <p>七、仰式動作說明、示範、講解</p> <p>示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>八、課程練習</p> <p>1.仰泳划手分解動作：</p> <p>(1)划手：向下划手約30公分深，身體同時向划手側進行滾轉，準備進入抓水階段。</p>				
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--

			<p>(2)抓水：固定手肘位置，手掌及手指開始朝水面抓水；身體進行滾轉回復。</p> <p>(3)推水：藉由滾轉回復，將手推至大腿側；準備換邊滾轉。</p> <p>(4)回復：手經過眼線時，準備換手划水，將手臂通過肩膀上方。入水時，以小指在肩膀的前方入水，同時身體進行換邊滾轉。</p> <p>2. 仰泳換氣時機練習。</p> <p>說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回覆時嘴巴張口進行換氣。</p> <p>九、仰式踢水相互檢核表</p> <p>策略：藉由檢核表的檢視，進行自我檢測，進而修改仰式踢水動作。</p>					
<p>第十八週 6/12~6/16</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，</p>	<p>第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 一、AED的使用 提問：詢問學生是否知道為什麼要使用AED？ 分享：學生踴躍發表意見。 說明：AED不僅是急救設備，更是一種急救新觀念，一種由現場目擊者最早進行有效急救的觀念。它可以經內置電腦分析和確定發病者是否需要予以電除顫。除顫過程中，AED的語音提示和螢幕顯示使操作更為簡便易行。</p> <p>二、CPR四個關鍵</p>	<p>1</p>	<p>1. 教學影片 2. 教用版電子教科書</p>	<p>觀察 分享</p>	<p>【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</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>持續表現健康技能。</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>提問：實施心肺復甦術的技術時，會不會害怕，原因為何？</p> <p>發表：學生踴躍發表自己害怕的原因。</p> <p>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。</p> <p>說明：教師詳細說明CPR的操作的四個重要關鍵。</p> <p>1. 先急救再求救的四種情況。</p> <p>2. CPR操作注意事項</p> <p>3. CPR有成效的徵兆</p> <p>4. CPR操作可終止的情形</p>					
<p>第十八週</p> <p>6/12~6/16</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒活動綜合運用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</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-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>第六篇大家動起來</p> <p>第一章游泳</p> <p>一、攀繩划手動作說明、示範、講解</p> <p>示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>二、課程練習（25分鐘）</p> <p>仰泳划手分解動作。</p> <p>啟動攀繩練習：單臂自頭頂上方入水，手指扣住水道繩後啟動拉繩。</p> <p>攀繩時：以手拉繩將身體往前推進。</p> <p>攀繩動作：手臂拉到底時，身體滾轉，單臂在腿側旁，小拇指出水回復，進行下一次循環。</p> <p>三、仰泳換氣課程說明（20分鐘）</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</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)</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</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-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>說明：避免換氣時吃到水，可以趁著推手時口鼻同時吐氣，回復時嘴巴張口進行換氣。</p> <p>仰泳蹬牆出發，要趁著水流過臉頰後換氣</p> <p>1. 推手時口鼻同時吐氣。</p> <p>2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣。</p> <p>四、仰式手持浮板划手練習（25分鐘）</p> <p>活動目的：以單臂划手，進行仰式划手練習，可提升單臂划手的流暢性。</p> <p>活動方式：</p> <p>1. 流線型仰姿踢水出發，手持浮板在前。</p> <p>2. 仰式單臂划手練習。</p> <p>注意：</p> <p>1. 推手時口鼻同時吐氣</p> <p>2. 恢復時嘴巴吸氣進行換氣</p> <p>進行三次划手後，換另一手練習。</p> <p>五、課程說明、示範、講解（10分鐘）</p> <p>說明：蝶泳，又稱海豚泳，是藉由雙腿同時上下擺動，帶動腳部鞭打水面，同時雙臂藉由雙手同時擺臂來划水。</p> <p>示範：可分組練習，並找同學示範。</p> <p>講解：學習蝶泳時，應先學習海豚游，試著讓自己也能夠跟海豚一樣在水中前進。</p> <p>六、課程練習</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--	--

			<p>1. 海豚游：節奏的打腿，體驗海豚游的動作，能達到前進的效果。</p> <p>2. 海豚飛舞：以頭部帶領入水、下坡式潛入水中，以海豚游在水中前進需要換氣時，頭部先出水面換氣後站立。</p> <p>七、蝶泳打水練習。（15分鐘）</p>					
<p>第十九週 6/19~6/23</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</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>第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術 一、復甦姿勢</p> <p>提問：如果施行CPR後有成效了，患者肢體會動或有自發性呼吸時，我們該怎麼做後續處理？</p> <p>分享：學生踴躍發表意見。</p> <p>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。</p> <p>演練：請學生分組進行復甦姿勢的演練，一人扮演傷患，一人扮演急救者。</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察 分享	<p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</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>第十九週 6/19~6/23</p>	<p>Ia-IV-2 器械體操動作組合。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>第六篇大家動起來 第二章體操 一、情境式教學引導</p>	2	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	認知 情意 技能	<p>【生涯規劃教育】</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同</p>

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>以新聞報導體操選手李智凱的情境出發，藉由發問與學生互動。如：體操有看過什麼項目？什麼是難度分數？什麼是完成分數？什麼又是完美表現？從中讓學生對於競技體操有初步認識。</p> <p>二、競技體操介紹</p> <p>1. 介紹體操運動區分為競技體操（器械體操）、韻律運動、有氧體操及彈翻床等運動。</p> <p>2. 本章節主要介紹競技體操具體內容項目。</p> <p>3. 介紹如何欣賞一項體操運動，首先要理解評分標準D分及E分的具體內容，並以跳馬及平衡木舉例說明。</p> <p>三、平衡木</p> <p>說明：講解平衡木走的動作要領。</p> <p>操作：將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p> <p>提醒：組間提醒同學注意足間內側的感覺、身體軀幹要挺直、雙手可輔助平衡、眼睛觀看的地方，再次嘗試。</p> <p>四、平衡木變化走</p> <p>說明：</p> <p>1. 講解4種平衡木走的變化方式，提醒同學要專注在身體平衡的感受。</p> <p>操作：</p>				<p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	<p>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> <hr/>
--	--	--	---	--	--	--	-------------------------	---

			<p>1. 將6條平衡木條平放在地上，讓學生分組進行。</p> <p>2. 各組同學分組實作並能勇於挑戰直到成功。</p> <p>提醒：同學成功走完一條，可以雙手高舉表示成功，大家可以給予歡呼聲及掌聲。</p> <p>五、平衡木組合動作展現</p> <p>說明：</p> <p>1. 教師講解8種教師自選平衡木動作的動作要領。</p> <p>2. 分6組各自帶開練習，練習之中，每人須自行從中選擇至少3種動作組合＋下法成一套表演，20分鐘練習後，開始進行個人表演。</p> <p>3. 表演由6組同時展現，因此各組須排好順序，依序上來表演，結束後要熱烈掌聲。</p> <p>操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。</p>					
<p>第二十週 6/26~6/30 (6/28-29 第三次段考) 6/30 休業式</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術之演練。</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>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>第三篇即刻救援 第二章心肺復甦術（第三次段考）</p> <p>一、保護生命的守護者</p> <p>閱讀：請學生先閱讀課本上的情境，想一想遇到這樣的情況，你會怎麼做？</p> <p>分享：請學生自由分享。</p> <p>總結：教師統整，並詢問同學如果是你自己突發病倒，你希望陌</p>	1	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	觀察 分享	<p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</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>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</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>生人選擇動手搶救，或播完緊急電話就轉身走人？</p> <p>二、健康生活行動家—CPR演練</p> <p>實作：將全班分組，分別扮演觀察員、傷患、施救者，之後輪流交換角色，並安排觀察員紀錄組員的施作情形。</p> <p>說明：教師可根據學生的精熟程度，再進入各組指導。</p> <p>總結：教師強調CPR一定要熟練，才能減少因缺乏急救知識而導致的病情延誤或喪失生命的情形發生，進而達到自救救人之目的。</p>					
<p>第二十週 6/26~6/30</p> <p>(6/28-29 第三次段考)</p> <p>6/30 休業式</p>	<p>1a-IV-2 器械體操動作組合。</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>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>第六篇大家動起來</p> <p>第二章體操（第三次段考）</p> <p>一、跳箱（跳馬）</p> <p>說明：回顧體操選手李智凱的跳馬故事，介紹跳馬的動作要領及評分標準。</p> <p>示範：跳馬運動屬於高層次及高危險運動，因此只作為說明介紹及賞析；下週將以初階跳箱運動當作跳馬運動的入門，讓同學體驗飛越的感受。</p> <p>二、跳箱助跑</p> <p>說明：跑步過去，單腳一次跑一格過敏捷圈（繩梯也可），雙腳併腿跳進呼拉圈後可併腿跳停在力波墊上後站立，也可以選擇在力波墊上接前滾翻後站立。</p> <p>三、撐跳練習</p> <p>說明：</p>	<p>2</p>	<p>1. 教學影片</p> <p>2. 教用版電子教科書</p>	<p>認知 情意 技能</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J6 建立對於未來生涯的願景。</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-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>1. 雙手練習同時推撐椅凳，雙腿可先以直腿、分腿垂直撐起。</p> <p>2. 雙手推撐椅凳，雙腿分腿跨過椅凳，再以同學蹲馬步改變不同高度練習推撐。</p> <p>操作：引導學生能努力嘗試，教師鼓勵同儕可以相互指導，能做出動作。</p> <p>四、成果展現</p> <p>說明：</p> <p>1. 教師講解3種跳箱動作（分腿跳、團身跳、側翻跳）的動作要領。</p> <p>2. 分組練習20分鐘，每人須自行從中選擇1種動作進行表演，可多次嘗試跳躍，當你認為成功時，請高舉雙手，而同學務必給予熱烈掌聲。</p> <p>操作：引導學生依照流程展現個人組合動作。</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：			